ваш домашний повар

Кулинарная книга православных постов

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В православном церковном календаре почти двести дней в году приходится на посты, а ведь известно, что каждый пост имеет свое правило.

С этой книгой вы узнаете, какие блюда принято готовить в тот или иной православный пост. В ней представлены многочисленные рецепты постных блюд, которые помогут внести разнообразие в ваш рацион и украсить любой стол.

- Составитель Сергей Павлович Кашин
  - Введение
  - Календарь православных постов
    -
    - Проведение постов. Общие правила
    - Сколько раз в день и во время какого поста можно есть
    - Что можно и чего нельзя есть во время поста
    - Степень строгости постов
    - Сухоядение
    - Горячая пища без масла
    - Полное воздержание от пищи
    - Нарушение поста
    - Счисление времени постов
    - История Православных постов
    - Значение поста
    - Многодневные посты
    - Великий пост
    - Подготовка к Великому посту
    - Рождественский пост
    - Апостольский пост
    - Успенский пост
    - Однодневные посты
    - Послабления поста в еде
    - Послабления для всех
  - Меню
    -
    - Великий пост
    - Страстная неделя
    - Апостольский пост
    - Рождественский пост
    - Пост в Крещенский сочельник
    - Пост в день Усекновения главы Иоанна

Предтечи
- Пост в день Воздвижения Креста Господня
- Пост в среду и пятницу в зимний и весенний мясоед
- Пост в среду и пятницу в летний и осенний мясоед

○ Рецепты
- Постные салаты и закуски
  -
  - Маринованная свекла
  - Салат из свеклы с чесноком
  - Икра из яблок и морковки
  - Икра овощная
  - Икра грибная
  - Перец стручковый жареный
  - Салат из свежей капусты
  - Винегрет
  - Смешанный салат
  - Соленые баклажаны
  - Капуста, квашенная кочанами
  - Закуска из капусты
  - Салат картофельный с чесноком
  - Салат из грибов и помидоров
  - Салат из маринованных грибов
- Постные первые блюда
  - Грибной бульон
    -
    - Придание бульону янтарного цвета
  - Рыбные супы
    - Рыбный бульон
    - Суп с фрикадельками из речной рыбы
    - Постная ботвинья
    - Уха из свежей рыбы
    - Уха холодная с гренками
    - Суп рыбный из консервов
  - Овощные супы
    - Суп крестьянский
    - Суп из разных овощей
    - Суп из кабачков со свежими грибами
    - Суп из цветной капусты
    - Суп из брюссельской капусты
    - Суп с кольраби
    - Суп с салатом

- Суп из овощей со свежими огурцами
- Суп из овощей с фасолью
- Суп из овощей с фасолью и гренками
- Суп из овощей с кукурузой молочной зрелости
- Суп из спаржи
- Суп луковый с гренками
- Суп из зеленого горошка с рисом
- Чечевичный суп
- Грибной суп
- Суп с зеленым горошком
- Суп фасолевый
- Борщ постный
- Щи постные
- Щи кислые постные
- Рассольник постный
- Суп из крапивы или щавеля
- Картофельный суп постный
- Суп картофельный с рисом
- Суп картофельный с вермишелью
- Картофельный суп с грибами
- Окрошка по-вятски
- Гороховый суп
- Сухой бульон (постный)

- Постные вторые блюда
  - Рыбные блюда
    -
    - Котлеты рыбные
    - Рыба, тушенная с луком и сладким перцем
    - Сом по-русски
    - Рыба под овощным маринадом
    - Фаршированная щука
  - Сельдь
    -
    - Сельдь «Аппетитная»
    - Сельдь с картофелем
    - Сельдь со свежими овощами
    - Селедочные трубочки с помидором
    - Винегрет с сельдью
    - Сельдь рубленая
    - Паштет из сельди
    - Икра из соленой сельди с овощами
    - Икра из сельди

- Сельдь в кисло-сладком маринаде
- «Селедочно-птичьи гнезда»
- Сельдь в маринаде

- Сельдь не соленая (свежая или замороженная)
  - Сельдь по-рыбацки
  - Сельдь жареная
  - Салака маринованная
- Рыбное филе. Минтай, хек, морской окунь и другая морская рыба
  - Пикша запеченная
  - Рыбная солянка с кислыми яблоками
  - Рыба с картофелем и другими овощами, приготовленная на пару
  - Хек с горохом и картофелем
  - Рыбная запеканка с овощным салатом
  - Овощной салат к рыбной запеканке
  - Рыба с яблоками
  - Филе рыбное маринованное
  - Рыба в маринаде
  - Котлеты рыбные по-амурски
  - Рыба с орехами и изюмом
  - Рыбное филе в белом вине
  - Ставрида под острым соусом
- Соусы к отварной рыбе
  - Луковый соус
  - Белый соус
- Скумбрия
  - Тельное из скумбрии
  - Скумбрия с картофелем
- Треска
  - Рыбная запеканка
  - Треска по-архангельски
  - Треска по-поморски
  - Треска с фасолью
  - Треска с соусом из вишен и красного вина
- Палтус, камбала
  - Камбала, тушенная с зеленью и лимоном
  - Филе палтуса с грибами
  - Палтус по-мурмански
  - Камбала по-амурски

- Камбала в белом вине
- Осетровые породы
  - Стерлядь пикантная с ушками
  - Севрюга под чесночным соусом
  - Соус чесночно-помидорный
  - Осетрина холодная с хреном
  - Осетрина в остром маринаде
  - Осетрина в белом вине
  - Осетрина по-рыбачьи
  - Белуга тушеная
- Карась
  - Караси жареные
  - Караси жареные, с тельным
  - Борщ с жареными карасями
- Карп
  - Карп со щавелем
  - Запеканка из карпа
  - Карп с филе анчоусов
  - Грибной соус
  - Карп, тушенный в лимонном отваре
  - Карп с помидорами и сладким перцем
  - Карп в ореховом соусе
  - Карп, фаршированный квашеной капустой
  - Карп, варенный в пиве и красном вине
- Лещ
  - Лещ по-волжски
  - Лещ, варенный в пиве и красном вине
- Окунь, линь, сом и другая пресноводная рыба
  - Угорь на вертеле
  - Рыба по-кубански
  - Рыба по-мельничьи
  - Линь, тушенный с вином и шампиньонами
  - Окуни отварные, с белым соусом, лимоном и мадерой
  - Солянка рыбная
  - Филе сома под зеленым соусом
- Судак
  - Закуска «ямская» из судака с кремом

- Запеканка из судака
- Судак по-дальневосточному
- Судак с грибами
- Судак разварной
- Лососевые породы
  - Ассорти рыбное
  - Форель с черносливом
  - Форель, варенная в вине
- Сазан
  - Сазан с картофелем и солеными огурцами
  - Сазан жареный, фаршированный
- Щука
  - Щука под желтым соусом с шафраном
  - Щука в сухариках
  - Щука фаршированная
  - Филе из щуки под каперсовым соусом
  - Соус с каперсами
- Морские и речные субпродукты
  - Фаршированные кальмары
  - Кальмар в тесте
  - Кальмары с перцем
  - Кальмары, запеченные в раковинах
  - Закуска из жареного кальмара с луком
  - Креветки с грибами под соусом
  - Закуска из мяса криля по-капитански
  - Раки под соусом и вином
  - Икра рыб, запеченная под соусом
  - Икра под маринадом
  - Мидии, тушенные с овощами
  - Устрицы

- Постные гарниры
  - Пюре из белой фасоли к котлетам
  - Белая фасоль для винегрета, к салату, к разварной, жареной говядине и баранине
  - Ассорти из печеных овощей
  - Рагу из баклажанов
  - Баклажаны маринованные
  - Запеканка из баклажанов и помидоров
  - Баклажаны жареные
  - Рагу из кабачков

- Рагу из летних овощей
- Фаршированный перец
- Голубцы постные, фаршированные рисом и овощами
- Жареная капуста
- Капуста с грибами
- Капуста, тушенная с помидорами
- Цветная капуста, жаренная в сухарях
- Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками
- Помидоры, фаршированные рисом и овощами
- Помидоры, фаршированные рисом, постные
- Пюре свекольное с сушеными яблоками
- Свекла маринованная
- Тушеные овощи в кольце из риса
- Овощное рагу с рисом
- Рисовая каша с сухофруктами и орехами
- Картофельное пюре с луком
- Картофельные оладьи
- Картофель тушеный
- Пирожки картофельные с грибами
- Отварной картофель
- Клецки из отварного картофеля
- Картофель, тушенный с грибами

- Постные изделия из теста
  -
  - Постное дрожжевое тесто
  - Булочки к чаю
  - Пирог с капустой
  - Пирог с грибами
  - Пирог с ревенем
  - Пирог со щавелем
  - Пирог с морковью сладкий
  - Пирог с морковью несладкий
  - Рулет с сухофруктами
  - Пирог с клюквой
  - Пирог с яблоками (открытый)
  - Пирог с яблоками (закрытый)
  - Пирожки с картошкой
  - Пирожки с пшенной кашей
  - Рулет с зеленью
  - Пряники медовые

- Вареники с вишнями
- Коврижка

- Десертные постные блюда
  -
  - Клюквенный мусс
  - Фрукты с медом
  - Яблоки печеные
  - Салат из персиков и груш
- Православные праздники
  -
  - Пасхальный стол
  - Куличи пасхальные
  - Кулич нечерствеющий
  - Кулич сдобный
  - Кулич большой
  - Кулич шоколадный
- Напитки
  -
  - Квас
  - Морс ягодный
  - Морс яблочный
  - Цветочный чай
  - Чай из вереска
  - Сбитень
  - Компот с медом по-словацки
  - Компот из абрикосов
  - Компот из айвы японской
  - Компот из боярышника
  - Компот из брусники с грушами
  - Компот из винограда
  - Компот из винограда с мятой и лимоном
  - Компот из винограда с яблоками
  - Компот из вишни
  - Компот из груш
  - Компот из ежевики
  - Компот из земляники
  - Компот из земляники с грушами
  - Компот из земляники с красной смородиной
  - Компот из ирги
  - Компот из ирги с лимонами
  - Компот из калины
  - Компот из калины и яблок
  - Компот из калины с медом

- Компот из клюквы
- Компот из крыжовника с черной смородиной
- Компот из крыжовника
- Компот из клюквы с яблоками
- Компот из княженики
- Компот из крыжовника с земляникой

Составитель Сергей Павлович Кашин Ваш домашний повар. Кулинарная книга православных постов

Введение

Церковь постоянно призывает христиан к умеренности, в том числе и в еде. Пост является неизменной составляющей жизни православных христиан. Ограничивая себя в еде, верующие показывают свое почтение к Богу и благоговение перед ним.

Христианский пост существенно отличается от постов, установленных в других религиях. Во многих восточных культах люди отказываются от определенных видов еды на всю жизнь, потому что считают ее нечистой (порождением злых сил) или неприкосновенной (вместилищем переселившейся человеческой души). Другие наделяют особой силой растительную пищу и поэтому отдают ей предпочтение.

В христианстве все не так. Здесь нет запретов ни на какую пищу. Временный отказ от мясного и молочного связан с почитанием Иисуса Христа, Богоматери и великих святых. Христианский пост предваряет праздники, чтобы верующий человек внутренне готовил себя к духовной радости, чтобы он мог по-настоящему участвовать в праздновании тех событий, которые отмечаются. Пост помогает сопереживать Христу в его страданиях, о которых вспоминается перед Пасхой – праздником Светлого Христова Воскресения. Он позволяет почувствовать глубину падения человека, его нужду в прощении и спасении. Благодаря посту можно понять состояние человечества перед Богом и необходимость пришествия на землю Спасителя, воплотившегося в человека через рождение от Марии.

Христианский пост – это добровольная жертва, которую православный христианин приносит из любви к Богу. Это возможность показать Богу свое смирение и послушание. Таким образом, христианский пост имеет не столько физическое, сколько духовное значение. Его цель – приближение к Богу сердцем и мыслями.

Православный пост помогает людям внутренне изменяться, бороться с греховными страстями, противостоять искушению.

Пост – это не диета, если при этом его душа никак не откликается на переносимые тяготы – это тщетный пост. Никакой пользы человеку от него нет.

Чем строже пост, тем более высоко он ценится. Однако православная церковь выступает против неразумных постов. Они не должны вредить телу человека, ослабляя его настолько, чтобы верующий не был способен трудиться. Пост должен благотворно сказываться на здоровье, чтобы христианин был в состоянии делать добрые дела, и не должен приводить в уныние и

отвращать от молитвы.

Пост неотделим от молитвы. Он должен усиливать молитвенный настрой человека, давать ему силы на совершение необходимого количества молитв.

Истинный пост подразумевает не только воздержание от пищи, но и удаление от всякого рода зла. Он смиряет тело, но просветляет душу, очищает и освобождает ее, являясь одним из орудий праведности, помогающим достичь небес.

В книге представлены основные сведения о православном посте, его значении, цели, сущности, истории. Кроме того, приведен календарь постов. Подробно описано, в какие дни что можно и что нельзя есть, изложены многие традиционные для православной кухни рецепты постных блюд, дано ежедневное меню.

Книга станет хорошим подспорьем для тех, кто хочет правильно и благочестиво поститься согласно православной христианской вере.

Календарь православных постов

В православии все посты делятся на 2 большие группы:

– многодневные посты;

– однодневные посты.

К многодневным постам относятся 4 поста:

– Великий пост;

– Апостольский пост;

– Успенский пост;

– Рождественский пост.

К однодневным постам относятся:

– посты по средам и пятницам (на каждой неделе, за исключением сплошных седмиц и Святок);

– пост в день Воздвижения Креста Господня (27 (14) сентября);

– пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи (11 сентября (29 августа);

– пост в Крещенский сочельник (накануне Крещения Господня 18 (5) января).

Проведение постов. Общие правила

Пища для православного поста отбирается с учетом ее воздействия на организм.

Поэтому из рациона исключаются мясные и молочные продукты и яйца, а также иногда рыба, в то время как остальные морепродукты являются постной пищей, наряду с растительной едой.

Все взрослые должны соблюдать установленные многодневные и однодневные посты, в том числе каждую среду и пятницу.

Их строгость должна быть соразмерена со здоровьем и силами человека.

Следует обратить внимание, что крепкие и слабые телом люди должны иметь разную меру поста.

Детям поститься не обязательно, особенно если здоровье не позволяет.

Более подробно о послаблениях в посте будет рассказано ниже.

Сколько раз в день и во время какого поста можно есть

Для монахов количество трапез в различные дни регламентируется церковным уставом.

Для мирян правил не существует, но они должны проявлять благоразумие и избегать излишеств в еде.

Количество съедаемой во время поста пищи должно соответствовать энергетическим затратам организма.

Рекомендуется ограничить число приемов пищи до двух или одного раза в день. Желательно также сократить количество пищи, употребляемой за 1 прием, примерно до $^2/_3$ от обычной нормы.

Из-за ограничений во время поста пищу лучше принимать позже, чем в обычное время, например после полудня.

В Рождественский и Крещенский сочельник, а также в Чистый понедельник и Великую пятницу можно полностью отказаться от пищи.

Этих правил можно придерживаться, если позволяют условия жизни и работы. Однако, если сил соблюдать пост не хватает, необходимо послабление. Церковь неодобрительно относится к доведению себя постом до изнеможения, когда человек не в состоянии трудиться.

Такой пост считается неугодным Богу. Человек пока еще не освобожден от земных потребностей, поэтому нуждается в еде. Изнурять себя постом и доводить до болезненного состояния запрещено.

Пища должна быть простой, без изысков.

Что можно и чего нельзя есть во время поста

Во время церковных постов следует полностью исключить из рациона мясные и молочные продукты, а также яйца. По средам и пятницам не разрешается употреблять в пищу рыбу.

Исключением являются те дни, которые приходятся на праздники с полиелейной утреней. Кроме того, рыбу можно есть по средам и пятницам в период от Пасхи до Троицы, а также в дни сплошных седмиц.

Сплошными седмицами называются недели, в которые пост не полагается.

В некоторых русских монастырях разрешается употреблять морепродукты, к которым относятся кальмары, креветки, крабы, мидии, раки и т. п. Эта пища не считается мясной или рыбной.

Это разрешение распространяется и на мирян.

Однако следует помнить, что в первую и Страстную седмицы Великого поста, а также по понедельникам, средам и пятницам предписано сугубое воздержание, во время которого не разрешается употреблять в пищу и морепродукты. В эти дни даже растительное масло запрещено использовать при приготовлении пищи.

О том, какая именно пища предусмотрена церковным уставом в определенный день того или иного года, можно узнать из церковного календаря на конкретный год.

Во время поста можно пить кофе и чай, а также есть варенье и мед.

Также во все дни поста разрешено есть хлеб. Исключение составляют хлебобулочные изделия из сдобного теста.

Соевые продукты являются растительными, поэтому формально во время поста их можно употреблять. Однако желательно избегать соевой имитации мясных и молочных продуктов, поскольку основной смысл поста заключается в отказе от телесного удовольствия, доставляемого пищей. Таким образом, если человек ест соевые продукты, а в уме представляет, что ест мясные (котлеты, колбасы) или молочные (творог, сыр, молоко), он в мыслях нарушает пост. Есть во время поста соевые продукты, имитирующие мясные или молочные, – значит лицемерить, обманывать себя и Бога. Исполнение поста без понимания его смысла нельзя по-настоящему считать постом.

Во время поста не запрещается есть насекомых, которые часто входят в состав блюд азиатской кухни. Согласно Евангелию,

Иоанн Креститель, когда жил в пустыне, питался диким медом и акридами. 1 из толкований слова «акриды» означает вид саранчи, которая до сих пор употребляется в пищу в Палестине. Однако, если употребление в пищу насекомых вызывает у окружающих людей неприятие, лучше воздержаться от этого, чтобы сохранить мир и хорошие отношения: «Если пища соблазняет брата моего, не буду есть мяса вовек, чтобы не соблазнить брата моего» (1 Кор. 8: 13).

Степень строгости постов

Православные посты имеют несколько степеней строгости:

– вкушение рыбы (разрешается употреблять в пищу рыбу, растительное масло и все виды растительной пищи);

– горячая с маслом (разрешено употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне с использованием растительного масла);

– горячая без масла (разрешено употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне, но без использования растительного масла);

– сухоядение (в такие дни разрешается употребление только пищи, которая не была приготовлена на огне);

– полное воздержание от пищи (такой пост рекомендуется соблюдать в первые 2 дня святой Четыредесятницы, в пятницу Страстной седмицы и в первый день апостольского поста).

Ниже о степени строгости некоторых постов будет рассказано более подробно.

Сухоядение

Оно подразумевает приготовление блюд из продуктов, не подвергшихся термической обработке.

Однако сухоядение не должно пересекать грани разумного. Поэтому церковь не заставляет прихожан во время поста есть муку с водой.

Подобное питание может привести к нежелательным последствиям. Человеку очень трудно будет мысленно сосредоточиться на духовных вопросах, если он при этом

будет испытывать боли в животе. Поэтому печеный хлеб в дни сухоядения есть разрешается.

В дни сухоядения разрешается употреблять в пищу свежие или моченые фрукты, квашеные или соленые овощи и грибы, а также мед и орехи.

Запрещено употреблять в пищу растительное масло и вино, хотя они приготовлены без тепловой обработки.

Нельзя употреблять и такие горячие напитки, как чай, кофе, отвары и компоты.

Из напитков можно пить только воду и соки.

Горячая пища без масла

Это вареная пища, приготовленная без использования масла, в основном овощные и грибные супы, макаронные изделия, каши и блюда, приготовленные на их основе. Эти блюда разрешены также в некоторые дни сухоядения. Такая еда считается небольшим ослаблением поста. В эти же дни можно употреблять чай, кофе, компоты и различные отвары, однако по-прежнему запрещено употребление вина.

Полное воздержание от пищи

Полное воздержание рекомендуется соблюдать в особые дни – такие, как Великая Пятница (до выноса плащаницы), первый день Четы редесятницы (до появления вечерней зари), навечерие Рождества Христова и Богоявления (до освящения воды), день Святой Троицы (до окончания вечерни, соединенной с литургией), а также утро каждого праздничного дня до окончания богослужения. Участие в таком посте является добровольным и соответствует усердию и навыку каждого христианина.

Нарушение поста

Нарушением христианского поста считается употребление в пищу

продуктов или блюд, не разрешенных церковным уставом. Такая еда называет скоромной.

Кроме того, нарушением поста является поспешность в еде, пустые разговоры и шутки за столом во время поста.

Несоблюдение Великого поста считается тяжким грехом.

Счисление времени постов

В древности использовался лунный календарь, согласно которому год делится на 12 лунных месяцев.

Два лунных месяца составляют 59 суток, поэтому раньше принято было считать, что в одном месяце 30 дней, а в другом 29.

Всего в лунном году 354 дня. Однако впоследствии египетские астрономы определили, что год состоит из 365 суток и 6 часов.

В 46 году до Рождества Христова Юлий Цезарь ввел именно эту длину года в римский календарь. Такое исчисление стали называть юлианским. Его приняли все народы, подвластные Риму.

Юлианский год содержит 365 суток и 6 часов. Эти 6 часов в течение 3 лет не принимаются в расчет, а на четвертый год прибавляется лишний день к февралю, в котором в этот год не 28, а 29 дней.

Такой год получил название високосного.

Однако юлианский год немного длиннее истинного солнечного года. Разница составляет 11 минут и 8,4 секунды. Эта разница незначительна, но за 400 лет вырастает до 3 суток.

Так, весеннее равноденствие, которое в 325 году н. э. приходилось на 21 марта, в 1582 году приходилось уже на 11 апреля. В связи с этим в 1582 году папа Григорий VIII принял решение отбросить в 1582 году 10 дней. В результате после 4 октября вместо 5 октября должно было наступить сразу 15 октября. Этот же папа постановил каждые 400 лет отбрасывать по 3 дня, чтобы предотвратить перемещение весеннего равноденствия, по которому вычисляется праздник Пасхи, а соответственно, и все остальные значительные праздники и посты в христианстве.

Новый стиль летоисчисления назвали григорианским. Его приняли все христианские государства, кроме России и православной церкви на Востоке, сохранивших юлианское счисление.

В настоящее время разность между старым и новым стилем увеличилась еще на 3 дня и составляет 13 дней. Поэтому, когда по юлианскому календарю 1 января, по григорианскому – уже 14 января. Так, православное Рождество отмечается 7 января, в то время как другие конфессии отмечают его 25 декабря.

Даты многих постов и праздников в православии отсчитываются от времени празднования Пасхи. Поначалу православная Пасха отмечалась в 1 время с еврейской, время которой, в свою очередь, определялось по лунному календарю.

Однако этот праздник приходился на разные дни недели, что противоречило христианскому понятию о дне Воскресения Христа.

Позже в Риме Пасху стали праздновать после мартовского полнолуния и весеннего равноденствия, и обязательно в воскресенье. Но такой порядок тоже вызывал немало споров между Восточной и Западной церковью.

В 325 году н. э. Вселенский собор вынес решение праздновать православную Пасху после еврейской, в первое воскресенье, которое следует за полнолунием, происходящим в день весеннего равноденствия или после него, но не ранее.

История Православных постов

Пост известен с давних пор. У многих народов пост был символом смирения и печали.

Так, иудеи во времена опасности или общественных бедствий налагали на себя пост, молились и приносили жертвы, ожидая помощи от Бога. Отдельные люди соблюдали пост, если им предстояло исполнить очень важное дело, многие соблюдали пост во время несчастных случаев.

Когда установились православные христианские посты, точно сказать нельзя. В разное время предписания относительно постов могли изменяться. Самым древним и распространенным является соблюдение поста по пятницам.

Об этом упоминают Климент Александрийский и Тертуллиан, жившие в I–II вв. н. э. Однако в то время церковь еще не устанавливала специальных дней для поста, хотя и призывала верующих к их соблюдению.

Древние христиане во время поста ели 1 раз в сутки. Со временем к этой трапезе добавилась легкая вечерняя еда, а чуть позже и небольшой завтрак. В Западной церкви в дни поста в основном воздерживались от мяса. В Восточной церкви во время поста предписывалось не употреблять в пищу, наряду с мясом, яйца, рыбу, молоко, сыр, масло и вино. В дни поста также запрещались сексуальные контакты между супругами.

Постепенно количество постов уменьшалось, их суровость смягчалась. При этом стали учитываться возраст, здоровье, финансовое состояние, тяжелая и продолжительная работа, изменение социальных условий. В результате церковь стала требовать строгого соблюдения постов только от узкого круга людей, некоторых даже освобождая от воздержания.

Значение поста

Сущность поста заключается не только в ограничении употребления пищи и питья, но и в усмирении своей плоти, преодолении чувственных желаний, душевном облегчении и сосредоточении на духовном.

Иногда пост является выражением печали. С одной стороны, это печаль о страждущем Спасителе Иисусе Христе. Так, пост по средам посвящен дню, когда Христос был предан своим учеником Иудой, а по пятницам – дню, когда Христос был распят на кресте и умер. Православные христиане, постящиеся по средам и пятницам, проявляют таким образом свое сопереживание страданиям Христа.

С другой стороны, пост является выражением человеком печали о своих грехах. Такая печаль приводит к раскаянию и изменению человека, поскольку по-настоящему раскаявшийся оставляет грех, чтобы не огорчать больше Бога и других людей: «Печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская производит смерть» (2 Кор. 7:10).

Христианский пост не предназначен для совершенствования тела, как, например, у йогов.

Он имеет значение для духовной жизни человека – его духовного роста, преодоления искушения и страстей.

В Книге пророка Иоиля Бог призывает не только к посту, но одновременно к плачу и рыданию: «Обратитесь ко Мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании» (Иоил. 2:12).

В первый день Четыредесятницы в православной церкви поют: «Истинный пост есть злых отчуждение, воздержание языка, ярости отложение, похотей отлучение, оглаголания, лжи и клятвопреступления».

Можно также сказать, что пост имеет общественное значение. Когда человек ограничивает себя в пище и питье, он экономит деньги, которые может отдать в помощь нуждающимся. Таким образом можно бороться с нищетой в обществе. Благотворительность и раздача милостыни являются обязательными составляющими поста и его следствием.

Пророк Исайя говорил о посте следующее: «Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его и от единокровного твоего не укрывайся» (Ис. 58:7).

Пост также является одним из условий покаяния, без которого человеку трудно радоваться празднику.

Только искренне печалясь о совершенных грехах и получив

их прощение и отпущение, человек может обрести душевное освобождение и очищение.

Покаяние подразумевает глубокий самоанализ, осуждение всего, что считается негодным, сожаление о своих нечистых поступках и помыслах, острое переживание своего падения, стремление к перемене и освобождению от греха.

Поэтому пост заканчивается разрешительной молитвой и исповедью, хотя исповедь является последними этапом в покаянии.

Многодневные посты

Как уже упоминалось выше, православные соблюдают 4 многодневных поста: Великий, Апостольский, Успенский и Рождественский.

Великий пост

Время начала и окончания Великого поста зависит от времени праздника Пасхи, который не имеет устойчивой календарной даты. Общая продолжительность Великого поста – 49 дней.

Он состоит из 2 постов – Четыредесятницы и Страстной седмицы.

Четыредесятница длится 40 дней в память о сорокадневном посте

Иисуса Христа в пустыне. Именно поэтому пост и называется Четыредесятницей.

Страстная седмица установлена в память о страданиях Христа. Великий пост предназначен для покаяния и смирения христиан перед праздником Пасхи, в который празднуется Светлое Христово Воскресение из мертвых. Это самый значительный из всех церковных праздников.

У католиков Четыредесятница начинается с середины первой недели Великого поста, которая называется пепельной из-за обычая посыпать пеплом голову при богослужении.

Этот обычай был введен папой Григорием Великим.

У православных Великий пост начинается в Чистый понедельник и продолжается 7 недель. Седьмая неделя называется Страстной. Великий этот пост установлен в честь самого Спасителя Иисуса Христа, а Страстная неделя – в честь воспоминания о его последних днях земной жизни, страданиях и смерти.

Великий пост считается временем всеобщего духовного очищения и освящения. Условиями такого очищения являются не только ограничения в пище, но и оставление греха, изменение образа жизни, мыслей, чувств и поведения. Для того чтобы этого достичь, необходимо делать над собой большое усилие, подавляя свои характер и желания. Пост является хорошей тренировкой в этом.

Во время Великого поста разрешено принимать пищу только 1 раз в день, вечером. На протяжении всего поста, включая и воскресные дни, нельзя есть мясо, молоко, сыр и яйца. С особой строгостью следует соблюдать пост в первую и Страстную недели. В праздник Благовещения Пресвятой Богородицы, проходящий 7 апреля, разрешается сделать послабление поста и добавить в меню растительное масло и рыбу. Кроме воздержания в пище во время Великого поста необходимо усиленно молиться, чтобы Господь дал покаяние, сокрушение сердца, скорбь о грехах и

любовь к Богу.

Подготовка к Великому посту

Церковь предписывает готовиться к Великому посту задолго до его начала. Приготовления начинаются вскоре после праздника Богоявления Господня неделей о мытаре и фарисее, а заканчивается сыропустной неделей.

Цель подготовки к Великому посту – расположить верующих к покаянию. В это время верующие постепенно приучаются к воздержанию, помимо этого, получают духовное наставление в церкви.

Неделя о мытаре и фарисее

Она проходит в период с 11 января по 15 февраля. На этой неделе в церкви читается евангельская притча о мытаре и фарисее, согласно которой первый пошел в дом свой более оправданным пред Богом, чем второй. На примере этих евангельских персонажей показано, что покаяние начинается со смирения и что гордыня мешает человеку покаяться. Без осознания своей греховности верующему нельзя приступать к посту.

Эта неделя также называется всеядной седмицей. Это сплошная седмица, в которую разрешено есть любую пищу даже в среду и пятницу.

Неделя о блудном сыне

Эта неделя проходит в период между 18 января и 22 февраля. Она получила свое название от евангельской притчи, которую читают в церкви для приведения к покаянию тех людей, которые имеют греховные привычки и не могут от них освободиться.

Притча о блудном сыне отображает бедственное состояние человека, который из-за своих грехов удалился от Бога. Покаяние блудного сына и принятие его отцом дает утешение, надежду на прощение и восстановление погубленной жизни. Таким образом, раскрывается вся сила покаяния и Божьего прощения.

Во время недели о блудном сыне возобновляется пост по средам и пятницам.

Неделя о Страшном суде, или мясопустная

Она проходит в период между 25 января и 29 февраля. На этой неделе церковь молится об погибших на войне, при пожарах, во время голода, от болезни, стужи, в море, на чужбине, а также о бедных и немощных, напоминая людям о неизбежной смерти и предстоящем Страшном суде, о котором говорится в субботу

мясопустной недели. Эта тема должна побудить грешников к покаянию и указать на милосердие Божие.

На этой неделе вводится запрет на употребление в пищу мясных блюд.

Сырная неделя

На этой неделе, в том числе в среду и пятницу, разрешается употреблять в пищу сыр и яйца. Мясные блюда есть нельзя.

В народе Сырная неделя называется Масленицей. В православной церкви ее называют «светлым пред-путем воздержания» и «началом умиления и покаяния».

В Сырную неделю в церкви читаются отрывки из Библии об изгнании Адама и Евы из рая за непослушание. Этот пример показывает всю пагубность греха и тяжесть его последствий. История Адама и Евы учит удерживать себя от невоздержания (в том числе и в еде), которое может стать причиной греха.

В евангельских и апостольских чтениях на богослужении церковь дает последние наставления относительно поста. Он должен начаться с прощения, отвержения злых дел и нелицемерного исполнения всех правил поста. Верующие также должны примириться со всеми, наладить отношения с близкими, сгладить огорчения, устранить вражду, иначе нельзя приступать к Великому посту.

В Сырную субботу в церкви вспоминаются преподобные отцы и священноначальницы, священномученики и святые жены, которые прославились в соблюдении поста. Священники учат народ, что пост состоит не только в отказе от вкусной еды, но и в обуздании языка, сердца и очей.

У православных христиан есть обычай в Сырную неделю, и особенно в воскресенье, просить прощения друг у друга и у умерших. Поэтому этот день в народе называют Прощеным воскресением. Во всех православных монастырях, соборах и церквах совершается торжественный обряд взаимного прощения и благословения. Этим днем заканчивается разрешение употребления в пищу сыра, яиц и рыбы.

Святая Четыредесятница

Этот пост соблюдается издревле. Раньше он был очень строгим – христиане воздерживались даже от воды до 15.00. Есть начинали после 15.00, при этом можно было употреблять хлеб и овощи. Такого поста они придерживались и по субботам и воскресеньям. Ослабление поста допускалось только в исключительных случаях.

Великий пост делится на седмицы (недели), которые

называются по своему порядку: первая, вторая и т. д.

Первая седмица

Святая Четыредесятница начинается с понедельника, который в народе называется Чистым. Церковь подробно объясняет, что такое истинный пост, его смысл и значение. В субботу первой недели поминают св. Феодора Тирона. Воспоминанием о его страданиях и чудесах верующим объясняется, что пост угоден Богу и постящиеся находятся под особым покровительством Бога.

В Чистый понедельник, а также во вторник первой седмицы принято полное воздержание от пищи, в среду и четверг – сухоядение, в пятницу – вареная пища без масла, в субботу и воскресенье – вареная растительная пища с растительным маслом, а также допускается небольшое количество вина (не более 0,33 л).

Вторая седмица

На этой неделе церковь продолжает побуждать верующих к соблюдению поста, молитве, покаянию,

добрым делам и т. д. В субботу второй, а также третьей и четвертой седмиц Великого поста церковь молится всем святым о ходатайстве во время поста, а также возносит молитвы Господу об умерших. В православии эту неделю также называют неделей светотворных постов. На этой седмице в церквах говорится о том, что пост является средством достижения благодатного внутреннего озарения.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

Третья и четвертая седмицы

В это время церковь прославляет крест и победу Спасителя над смертью. В связи с этим на середину храма выносится святой крест для поклонения ему. Поэтому обе недели называются крестопоклонными.

Крест предлагается верующим в качестве духовного подкрепления во время соблюдения Великого поста, которое заключается в напоминании о любви Божией к людям, из-за которой Сын Божий предал себя на крестную смерть.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

Пятая седмица

Церковь ободряет постящихся верующих тем, что прошла уже половина поста. На богослужении читается канон преподобной Марии Египетской, которая совершила великий подвиг поста: «… душевная ловления, и страсти плотския мечем воздержания посекла, помысла прегрешения молчания и сокрушением подавила, и струями слез своих пустыню всю напоила, прозябла нам покаяния плоды». Обращаясь к житию этой святой, церковь заостряет внимание на глубине ее падения и высоте восстания через покаяние.

На этой неделе также рассказывается притча о богаче и Лазаре, чтобы дать прихожанам урок в посте и призвать их подвизаться не только к телесному посту, но и духовному, т. е. благотворительности и помощи страждущим и неимущим.

Суббота пятой седмицы носит название похвалы Пресвятыя Богородицы.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

Шестая седмица (Вербная не деля)

Народное название этой недели произошло от того, что в Израиле в это время праздновался праздник кущей. Букет из нераспустившихся листьев финиковой пальмы и веточек иерусалимской ивы (или вербы) являлся непременным атрибутом этого праздника, поэтому Иисус Христос, вошедший в Иерусалим за 5 дней до крестной смерти, был встречен людьми с такими букетами. На утрене вербное воскресенье

в память об этом событии верующие держат в руках ветви вербы. Эту седмицу также называют цветной или цветоносной. На этой неделе притча о богаче и Лазаре звучит в песнопениях.

В понедельник, среду и пятницу полагается сухоядение, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла.

В пятницу шестой седмицы Великого поста заканчивается Четыредесятница. Пять недель плюс 5 дней шестой недели в сумме составляют 40 дней поста.

В субботу празднуется воскрешение Лазаря, совершенное Иисусом за 6 дней до иудейской Пасхи, в которую Господь был распят. Воскрешение Лазаря является доказательством Божественной силы Христа и воскресения из мертвых. В этот день разрешена пища, приготовленная на растительном масле, а также рыбья икра. Эта суббота называется Лазаревой.

В воскресенье проходит праздник, когда церковь призывает прихожан к праздничному пению ваий Христу грядущему. Верующие как бы встречают невидимо грядущего Господа и приветствуют его как победителя ада и смерти. Веточки вербы и зажженные свечи являются символом победы. В этот день вспоминается царское прославление

Иисуса Христа при его въезде в Иерусалим на молодом осле незадолго до крестной смерти.

В Вербное воскресенье разрешается употребление в пищу рыбы. Кроме того, в этот день едят вербную кашу, которую варят из едва распустившихся почек ивы, ее цветков или сережек.

Страстная седмица

Эта неделя посвящена событиям последних дней земной жизни Иисуса Христа, его распятию, смерти и погребению. В понедельник и вторник Страстной седмицы церковь напоминает прихожанам ветхозаветные прообразы и пророчества о крестной жертве Христа. В среду говорится о предательстве Иуды – ученика и апостола Христа, который продал своего учителя за 30 сребреников. В четверг было установлено таинство евхаристии (причащения хлебом и вином). В пятницу был распят и умер Христос. Суббота – день пребывания тела Христа во гробе. На этом предпасхальный Великий пост заканчивается.

На этой неделе в понедельник, вторник и среду полагается придерживаться сухоядения, в четверг – вареной растительной пищи с растительным маслом и небольшим количеством вина.

В Великую пятницу и Великую субботу полагается соблюдать самые строгие правила поста, т. к. эти предпасхальные дни самые глубокие по духовному содержанию среди всех дней церковного года. В пятницу предписывается полное воздержание от пищи до выноса плащаницы, которое совершается в 14.00 или 15.00 для поклонения. После выноса можно есть горячую пищу без масла.

В субботу желательно также полностью воздерживаться от пищи вплоть до разговения (окончание говения) после пасхальной литургии. Однако для тех, кто не в силах соблюдать такой строгий пост, допускается употребление хлеба с небольшим количеством вина.

Рождественский пост

Он начинается с 28 ноября и длится по 6 января (с 15 ноября по 24 декабря). Если первый день поста выпадает на воскресенье, пост смягчается, но не отменяется.

Рождественский пост предваряет праздник Рождества Христова 7 января (25 декабря), в который празднуется приход Спасителя в этот мир в образе человека. Начинается пост за 40 дней до праздника и поэтому тоже называется Четыредесятницей. В народе Рождественский пост называют Филипповым, или Филипповками, т. к. он начинается сразу после дня памяти апостола Филиппа – 14 (27) ноября.

Первые упоминания о соблюдении Рождественского поста приходятся на IV в. Поначалу не было установлено определенное количество дней этого поста.

Современный порядок установился только в 1166 году на Константинопольском соборе.

Значение Рождественского поста заключается в благодарственной жертве за собранные плоды и приготовлении к единению с родившимся Спасителем. Символически Рождественский пост указывает на состояние мира до пришествия Спасителя.

Воздержанием в пище верующие выражают почтение к празднику Рождества Христова, а также к празднику Успения Пресвятой Богородицы.

По правилам воздержания Рождественский пост близок к апостольскому до дня святителя Николая – 19 декабря (1 января).

С 20 декабря (2 января), непосредственно перед праздником Рождества, пост становится особенно строгим.

По церковному уставу разрешается есть рыбу в день Введения во храм Пресвятой Богордицы, а также неделю до 20 декабря (2 января).

По понедельникам, средам и пятницам рождественского поста назначается сухоядение. Если на эти дни выпадает храмовый праздник или бдение, разрешается есть рыбу; если выпадает день великого святого – можно употреблять вино и елей (растительное масло).

После дня памяти святителя Николая и до предпразднества Рождества разрешается рыба в субботу и воскресенье. В предпразднества рыбу есть нельзя. Если эти дни выпадают на субботу или воскресенье, допускается употребление пищи с маслом.

В сочельник (6 января, канун Рождества) не разрешается

принимать пищу до появления первой звезды.

Этот обычай принят в память о той звезде, которая вспыхнула в час рождения Спасителя на земле.

После появления первой звезды принято есть сочиво – сваренные в меду зерна пшеницы или сухофрукты, размоченные в воде, а также кутью – отварной рис с изюмом.

Праздник Рождества длится с 7 по 13 января.

С утра 7 января все ограничения в питании снимаются. Пост отменяется на 11 дней.

Апостольский пост

Этот пост не имеет определенной календарной даты. Его начало зависит от дней, на которые в текущем году выпадает празднование Пасхи и Святой Троицы. Пост начинается ровно через неделю после Дня Святой Троицы, которую называют еще Пятидесятницей, т. к. она празднуется на пятидесятый день после Пасхи. Неделя перед постом называется неделей Всех Святых.

Продолжительность апостольского поста может быть от 8 дней до 6 недель (в зависимости от того, насколько рано или поздно в этом году будет Пасха). Завершается апостольский пост всегда 29 июня (12 июля), в день святых первоверховных апостолов Петра и Павла. Отсюда пост и получил свое название. Его также называют постом Святых апостолов и Петровым постом.

Памяти апостолов Петра и Павла и посвящен апостольский пост. Они оставили хороший пример в посте, т. к. всегда постились перед отправлением на проповедь Евангелия. С постом они готовили своих учеников и приемников к служению.

Апостольский пост не очень строгий. В среду и пятницу полагается сухоядение, в понедельник допускается употребление горячей пищи без масла, во вторник и четверг разрешаются грибы, растительная пища с растительным маслом и небольшое количество вина, а в субботу и воскресенье можно есть еще и рыбу.

Рыбу также можно есть в понедельник, вторник и четверг, если на эти дни выпадает праздник с великим славословием. В среду и пятницу разрешается есть рыбу только в том случае, если на эти дни выпадает праздник с бдением или храмовый праздник.

Успенский пост

Успенский пост начинается ровно через месяц после окончания апостольского поста 1 (14) августа и длится 2 недели, заканчиваясь 14 (27) августа.

Этот пост подготавливает к празднику Успения Пресвятой Богородицы, который отмечается 15 (28) августа.

С помощью Успенского поста церковь призывает подражать Божьей Матери, которая постоянно пребывала в посте и молитве.

По строгости Успенский приближается к Великому посту. В понедельник, среду и пятницу налагается сухоядение, вторник и четверг – горячая пища без масла, в субботу и воскресенье допускается растительная пища с растительным маслом.

В праздник Преображения Господня (19 августа) разрешается употреблять в пищу рыбу, а также елей и вино.

В день Успения Пресвятой Богородицы (15 августа), если он приходится на среду или пятницу, разрешается есть только рыбу.

Мясо, молоко и яйца запрещены. Во все другие дни пост отменяется.

Существует также обычай до 19 августа не есть фрукты.

Поэтому день Преображения Господня также называется Яблочным Спасом, т. к. в это время в храм приносятся садовые плоды (в частности, яблоки), освящаются и раздариваются.

Однодневные посты

Однодневных постов много. Они разные по строгости соблюдения и не всегда связаны с конкретной календарной датой. Самые известные из них – по средам и пятницам на каждой неделе, в день Воздвижения Креста Господня, в день накануне Крещения Господня, в день Усекновения главы Иоанна Предтечи.

Существуют также однодневные посты, связанные с поминовением известных святых.

Эти посты не являются строгими, если только не приходятся на среду и пятницу.

В такие однодневные посты нельзя употреблять в пищу рыбу, но разрешена пища с растительным маслом.

Особые посты могут быть назначены церковью по поводу какого-нибудь несчастья или общественного бедствия – эпидемии, войны, террористического акта и т. д.

Однодневные посты предваряют таинство причащения.

Пост по средам и пятницам

В среду, согласно Евангелию, Иуда Искариот предал Иисуса Христа, а в пятницу Христос претерпел крестные страдания и смерть.

В память об этих событиях в православной церкви установлены посты по средам и пятницам каждую неделю. Исключение составляют сплошные недели, или седмицы, во время которых существующие ограничения на эти два дня не распространяются. Такими седмицами явля ются Святки (7–18 января), мытаря и фарисея, сырная, пасхальная и Троицкая (первая неделя после Троицы).

По средам и пятницам нельзя употреблять мясную и молочную пищу, а также яйца. Многие особо благочестивые христиане не позволяют себе есть в эти дни даже рыбу и растительное масло, т. е. переходят на сухоядение. Ослабление поста по средам и пятницам может быть только в том случае, если на этот день приходится праздник особо прославленного святого, памяти которого посвящается специальная церковная служба.

В период от недели Всех Святых и до Рождества Христова следует воздерживаться также от рыбы и растительного масла.

Если на среду или пятницу приходятся дни празднуемых святых, можно употреблять в пищу растительное масло.

В большие праздники – такие, как Покров, – разрешается есть рыбу.

Пост в день Воздвижения Креста Господня

Этот день приходится на 14 (27) сентября. Праздник учрежден в честь воспоминания об обретении Креста Господня. Это событие произошло в IV в. Согласно легенде, император Византийской империи Константин Великий одержал много побед благодаря Кресту Господню и потому благоговел перед этим символом.

Выражая благодарность Богу за согласие церкви на I Вселенском соборе, он решил построить храм на Голгофе. Елена, мать императора, в 326 году отправилась в Иерусалим, чтобы найти Крест Господень.

По существовавшему тогда обычаю кресты, как орудия казни, закапывались недалеко от места казни.

Вскоре на Голгофе было найдено 3 креста. Трудно было узнать, какой из них Господень, поскольку дощечка с надписью: «Иисус Назареянин, царь Иудейский» была найдена отдельно от всех крестов. В итоге Крест Господень был определен по силе, которая проявилась в исцелении больной женщины и воскрешении человека от прикосновения к этому кресту.

Слава о чудесах Креста Господня привлекла также множество народа, что из-за тесноты многие не могли не то что приблизиться и поцеловать, но даже увидеть его. Тогда патриарх Макарий встал на возвышенном месте и поднял крест, показывая его всем находящимся в отдалении. Так и возник праздник Воздвижения Креста Господня.

В этот день нельзя употреблять в пищу сыр, яйца и рыбу. Так православные верующие выражают свое почитание Креста.

Пост накануне Крещения Господня

Крещение Господне проходит 5 (18) января. Согласно Евангелию, когда Иисус крестился в реке Иордан, на него сошел Дух Святой в виде голубя, чему свидетелем был Иоанн Креститель. Он также слышал голос Божий, говорящий: «Это есть Сын Мой возлюбленный, на Нем Мое благоволение». Таким образом, Иоанн засвидетельствовал, что Иисус есть Мессия, т. е. Христос – помазанник Божий.

Накануне праздника Крещения Господня в храме проводится навечерие, во время которого происходит освящение кроплением и вкушение святой воды. В связи с этим церковным уставом установлен пост. Во время этого поста можно есть 1 раз в день и только сочиво и кутью с медом. Благодаря такому меню канун Крещения в народе называется сочельником (сочевником). Если навечерие выпадает на субботу или воскресенье, пост в этот день

не отменяется, но облегчается. В такой день едят 2 раза – после литургии и после освящения воды.

Пост в день Усекновения главы Иоанна Предречи

Этот день отмечается 29 августа (11 сентября). Он установлен в память о смерти Иоанна, который был Предтечей Спасителя. Согласно Евангелию, Иоанн Креститель был заключен Иродом Антипой в темницу за то, что обличал его за сожительство с Иродиадой – женой Филиппа, родного брата Ирода.

В день своего рождения Ирод устроил пир, на котором Саломея, дочь Иродиады, так искусно танцевала, что понравилась царю.

Тот обещал дать ей за танец все, что девушка пожелает. Мать подговорила дочь просить в награду голову Иоанна Крестителя. Царь исполнил свое обещание, послав к узнику воина, чтобы тот отсек ему голову.

В память о великом пророке и его благочестивой жизни, в течение которой он постоянно постился, церковью был установлен пост.

В этот день нельзя есть мясное, молочное, яйца и рыбу.

Разрешены растительная пища и растительное масло.

Послабления поста в еде

Послабления поста для отдельных групп людей существуют для того, чтобы все постящиеся христиане имели силы молиться и трудиться. Уставом церкви запрещается полное прекращение поста или самовольное употребление рыбы в неположенные дни.

Послабление поста допускается для больных и людей, кто занят тяжелым трудом.

Меру своего поста каждый человек должен определять вместе со священником, у которого исповедуется. Тот знает образ жизни своего подопечного и может правильно посоветовать, какие послабления возможны в данном случае.

Послабление поста необходимо в тех случаях, если этого требует физическое состояние человека. Для разных людей нужны различные послабления. Меню человека, больного раком желудка, отличается от меню больного диабетом в острой форме.

Для больных с заболеваниями в тяжелой форме требуются совсем иные послабления, чем для легкобольных.

В исключительных случаях пост все-таки может быть полностью отменен. Но если человек нетяжело болен, допускается только разрешение на употребление растительного масла в будние дни.

Послабление поста допускается также для:

– беременных, рожениц и кормящих грудью;

– людей, находящихся в пути и попавших в экстремальные условия;

– детей;

– престарелых, если старости сопутствуют немощь и слабость;

– тех, кому угрожает болезнь или голодная смерть;

– людей, не имеющих физической возможности добыть постную пищу;

– военнослужащих и участников боевых действий.

При некоторых тяжелых желудочных заболеваниях постящимся разрешается включать в пищу определенные виды запрещенной пищи, необходимой при данной болезни, например молочное питание или мясные бульоны.

Но при этом желательно обсудить возможность послабления с духовником.

Военнослужащие, которые являются участниками боевых действий, и беременные женщины освобождаются от соблюдения поста.

Некоторым больным дозволяется перенести пост на другие

дни, тем самым компенсируя пропущенные дни после выздоровления.

Послабления для всех

Послабление поста предусматривается, если на постный день приходится великий праздник или праздник, включающий в себя полиелейное богослужение. В этом случае пост облегчается на одну ступень. Календарь постов является подвижным, поэтому обязательно какой-нибудь праздник совпадет с постным днем или выпадет на период многодневного поста. О таком празднике каждый год составляется отдельный устав.

Послабление поста допускается во время нахождения в гостях, но при этом следует соблюдать умеренность.

Меню

Каждое блюдо в меню подобрано в соответствии с учетом определенных постов и приведенных в данной книге рецептов.

Великий пост

Он длится несколько недель, в которых правила соблюдения поста отличаются.

Здесь же приведено праздничное пасхальное меню.

Первая седмица

Понедельник

Полное воздержание

Вторник

Полное воздержание

Среда

Первый завтрак: 60 граммов кукурузных или овсяных хлопьев; 3 кураги; 200 миллилитров яблочного сока.

Второй завтрак: 1 банан.

Обед: 1 помидор; 1 огурец; 30 граммов изюма; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров воды.

Полдник: 1 апельсин.

Ужин: 100 граммов сухофруктов, предварительно замоченных (инжир, курага, изюм); 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров яблочного сока.

Четверг

Первый завтрак: 60 граммов кукурузных или овсяных хлопьев; 1 чернослив; 200 миллилитров яблочного сока.

Второй завтрак: 1 яблоко.

Обед: 1 инжир; 30 граммов изюма; 3 кураги; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров воды.

Полдник: 1 груша.

Ужин: 5 миндальных орехов; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров яблочного сока.

Пятница

Первый завтрак: 150 граммов гречневой каши на воде; 200 миллилитров кофе с сахаром.

Второй завтрак: 2 яблока.

Обед: 250 миллилитров борща холодного; 150 граммов баклажанов в соевом соусе; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров чая с лимоном.

Полдник: 50 граммов джема из красной смородины с клубникой; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 100 граммов шашлыка из кукурузы (без масла); 60 граммов маринованной свеклы с морковкой; 200 миллилитров цветочного чая.

Суббота

Первый завтрак: 150 граммов каши гречневой с помидорами; 1 гренка с помидорами и чесноком; 200 миллилитров чая с сахаром.

Второй завтрак: 150 граммов винегрета; 100 миллилитров морковного сока.

Обед: 250 миллилитров борща; 100 граммов баклажанов с картофелем; 70 граммов огурцов, маринованных с луком; 200 миллилитров компота из яблок.

Полдник: 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров яблочного сока.

Ужин: 150 граммов баклажанов с овощами; 200 миллилитров ягодного морса.

Воскресенье

Первый завтрак: 100 граммов каши ячневой; 1 сэндвич; 200 миллилитров чая с лимоном.

Второй завтрак: 100 граммов салата из мидий и креветок; 200 миллилитров цветочного чая.

Обед: 250 миллилитров супа из фасоли; 100 граммов фасоли с рисом; 80 граммов маринованных кабачков; 200 миллилитров компота из яблок.

Полдник: 1 ломтик хлеба, 200 миллилитров яблочного сока.

Ужин: 100 граммов фасоли с картофелем; 200 миллилитров чая с сахаром.

Вторая, третья, четвертая и пятая седмицы

Понедельник

Первый завтрак: 100 граммов сухофруктов, предварительно замоченных (инжир, курага, изюм); 2 ломтика хлеба.

Второй завтрак: 1 инжир; 30 граммов изюма; 200 миллилитров абрикосового сока.

Обед: 1 помидор; 1 огурец; 200 миллилитров воды; 2 ломтика отрубного хлеба.

Полдник: 1 яблоко.

Ужин: 1 банан.

Вторник

Первый завтрак: 150 граммов рисовой каши на воде; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров абрикосового сока.

Второй завтрак: 1 помидор.

Обед: 200 миллилитров овощного супа; 1 ломтик; 200 миллилитров чая с сахаром.

Полдник: 50 граммов варенья из черной смородины; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 70 граммов груздей или рыжиков маринованных; 200 миллилитров чая из вереска.

Среда

Первый завтрак: 60 граммов хлопьев кукурузных или овсяных; 200 миллилитров яблочного сока.

Второй завтрак: 100 миллилитров морковного сока.

Обед: 1 помидор; 1 огурец; 200 миллилитров помидорного сока.

Полдник: 1 инжир; 30 граммов изюма; 200 миллилитров яблочного сока.

Ужин: 1 банан.

Четверг

Первый завтрак: 150 граммов каши ячневой на воде; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров кофе с сахаром.

Второй завтрак: 1 огурец.

Обед: 80 граммов люля-кебаба из картофеля (без масла); 200 миллилитров чая с лимоном.

Полдник: 1 яблоко.

Ужин: 1 инжир; 30 граммов изюма; 100 граммов сухофруктов, предварительно замоченных (инжир, курага, изюм); 5 миндальных орехов.

Пятница

Первый завтрак: 60 граммов хлопьев кукурузных или овсяных;

1 банан; 200 миллилитров абрикосового сока.

Второй завтрак: 1 помидор.

Обед: 1 чернослив; 1 инжир; 30 граммов изюма; 200 миллилитров абрикосового сока.

Полдник: 1 апельсин.

Ужин: 3 кураги; 5 миндальных орехов; 200 миллилитров воды; 1 ломтик хлеба.

Суббота

Первый завтрак: 1 гренка с чесноком; 150 граммов салата из кальмаров с морковкой; 200 миллилитров абрикосового сока.

Второй завтрак: 100 граммов каши гречневой с грибами и луком; 200 миллилитров чая с сахаром.

Обед: 250 миллилитров щей зеленых; 80 граммов шашлыка из баклажанов с оливками; 200 миллилитров компота из груш.

Полдник: 50 граммов варенья из земляники; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 70 граммов грибов с картофелем; 200 миллилитров чая с сахаром.

Воскресенье

Первый завтрак: 100 граммов каши ячневой; 200 миллилитров компота из абрикосов.

Второй завтрак: 200 граммов салата из креветок с рисом и яблоками; 200 миллилитров чая с сахаром.

Обед: 250 миллилитров супа горохового; 70 граммов картофеля, запеченного на шампурах; 200 миллилитров компота из груш.

Полдник: 50 граммов варенья из земляники; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 100 граммов запеканки пшеничной, рисовой, ячневой или овсяной; 200 миллилитров чая с сахаром.

Шестая седмица

Понедельник

Первый завтрак: 60 граммов хлопьев кукурузных или овсяных; 30 граммов изюма; 200 миллилитров яблочного сока.

Второй завтрак: 1 яблоко.

Обед: 100 граммов сухофруктов, предварительно замоченных (инжир, курага, изюм); 2 ломтика отрубного хлеба; 200 миллилитров яблочного сока.

Полдник: 1 инжир.

Ужин: 1 груша; 200 миллилитров воды.

Вторник

Первый завтрак: 150 граммов рисовой каши на воде; 200 миллилитров компота из крыжовника.

Второй завтрак: 1 огурец.

Обед: 250 миллилитров окрошки; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров цветочного чая.

Полдник: 50 граммов варенья из клубники с лимоном; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 150 граммов баклажанов в соевом соусе.

Среда

Первый завтрак: 60 граммов хлопьев кукурузных или овсяных; 5 миндальных орехов; 200 миллилитров яблочного сока.

Второй завтрак: 1 банан.

Обед: 100 граммов сухофруктов, предварительно замоченных (инжир, курага, изюм); 2 ломтика отрубного хлеба; 200 миллилитров яблочного сока; 1 яблоко.

Полдник: 100 миллилитров морковного сока.

Ужин: 1 инжир; 30 граммов изюма; 200 миллилитров яблочного сока.

Четверг

Первый завтрак: 150 граммов каши гречневой на воде; 200 миллилитров компота из бананов.

Обед: 250 миллилитров супа из сухофруктов; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров цветочного чая.

Полдник: 50 граммов варенья из клубники с лимоном; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 80 граммов люля-кебаба из картофеля (без масла)

Пятница

Первый завтрак: 60 граммов хлопьев кукурузных или овсяных; 200 миллилитров вишневого сока.

Второй завтрак: 1 апельсин.

Обед: 1 помидор; 1 огурец; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров помидорного сока.

Полдник: 1 груша.

Ужин: 100 граммов сухофруктов, предварительно замоченных (инжир, курага, изюм); 200 миллилитров вишневого сока.

Суббота

Первый завтрак: 100 граммов каши гречневой с грибами и луком; 150 граммов винегрета.

Второй завтрак: 200 миллилитров компота из абрикосов; 150 граммов салата из кальмаров с морковкой.

Обед: 250 миллилитров щей из квашеной капусты; 150 граммов картофеля с кабачками; 50 граммов икры рыбной; 70 граммов груздей или рыжиков маринованных; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров чая с сахаром.

Полдник: 50 граммов варенья из крыжовника; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 70 граммов цветной капусты с овощной смесью; 50 граммов джема сливового; 200 миллилитров чая без сахара.

Воскресенье

Первый завтрак: 1 бутерброд испанский (с сардинами); 100 граммов риса по-индийски; 200 миллилитров компота из абрикосов.

Второй завтрак: 150 граммов салата из сельди и овощей с лимонным соусом; 200 миллилитров чая без сахара.

Обед: 250 миллилитров ботвиньи с рыбой; 200 миллилитров чая с лимоном.

Полдник: 100 граммов салата из минтая, картофеля и кукурузы; 50 граммов варенья из крыжовника; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 70 граммов рыбы, жаренной с корочкой; 50 граммов джема сливового; 200 миллилитров чая без сахара.

Страстная неделя

Понедельник

Первый завтрак: 100 граммов сухофруктов, предварительно замоченных (инжир, курага, изюм); 200 миллилитров абрикосового сока.

Второй завтрак: 1 банан.

Обед: 1 помидор; 2 ломтика отрубного хлеба; 200 миллилитров помидорного сока; 1 огурец.

Полдник: 1 груша.

Ужин: 200 миллилитров абрикосового сока.

Вторник

Первый завтрак: 1 чернослив; 1 инжир; 30 граммов изюма; 200 миллилитров воды.

Второй завтрак: 1 яблоко.

Обед: 250 миллилитров борща летнего; 2 ломтика отрубного хлеба.

Полдник: 1 банан.

Ужин: 200 миллилитров яблочного сока.

Среда

Первый завтрак: 60 граммов кукурузных или овсяных хлопьев; 200 миллилитров абрикосового сока.

Второй завтрак: 1 груша.

Обед: 100 граммов шашлыка из кукурузы (без масла); 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров яблочного сока.

Полдник: 1 яблоко.

Ужин: 200 миллилитров вишневого сока.

Четверг

Первый завтрак: 100 граммов гречневой каши с грибами и луком; 1 ломтик хлеба; 50 граммов варенья из крыжовника с орехами; 200 миллилитров чая с лимоном.

Второй завтрак: 50 граммов вишневого джема; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Обед: 250 миллилитров горохового супа; 100 граммов фасоли с картофелем и чесноком; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с лимоном.

Полдник: 50 граммов вишневого джема; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 70 граммов шашлыка из овощей с печеным хлебом; 200 миллилитров компота из абрикоса.

Пятница

Воздержание до обеда

Обед: 250 миллилитров борща летнего; 1 ломтик хлеба; 50

граммов цукатов из апельсинных корок; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 150 граммов фасоли с капустой; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с сахаром.

Суббота

Воздержание до обеда

Обед: 5–6 ломтиков хлеба; 200 миллилитров вина.

Воскресенье

Первый завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую; 1 кулич; 200 миллилитров чая с лимоном.

Второй завтрак: 50 граммов джема из клубники; 4 оладьи; 200 миллилитров чая с лимоном.

Обед: 250 миллилитров щей из свежей капусты; 100 граммов картофеля под соусом; 200 миллилитров компота из земляники.

Полдник: 2 расстегая; 200 миллилитров чая с сахаром.

Ужин: 80 граммов шашлыка из картофеля с помидорами, грибами, огурцами и пряной зеленью; 200 миллилитров компота из земляники.

Апостольский пост

Понедельник

Первый завтрак: 150 граммов гречневой каши из поджаренной крупы; 200 миллилитров компота из малины.

Второй завтрак: 1 голландская гренка; 200 миллилитров кофе с сахаром.

Обед: 250 миллилитров окрошки; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров сбитня.

Полдник: 100 граммов шашлыка из кукурузы; 200 миллилитров компота из малины.

Ужин: 150 граммов картофеля в мундире; 50 граммов варенья из вишни без косточек; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Вторник

Первый завтрак: 1 бутерброд испанский; 200 миллилитров компота из шиповника.

Второй завтрак: 100 граммов салата из сома с огурцами и оливками; 200 миллилитров компота из черешни.

Обед: 250 миллилитров солянки рыбной; 150 граммов баклажанов с рисом и черносливом; 100 граммов салата пикантного из осетрины; 70 граммов помидоров, маринованных с виноградом; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с лимоном.

Полдник: 50 граммов варенья из крыжовника с малиной; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 80 граммов барбекю из хека; 250 миллилитров ухи; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с сахаром.

Среда

Первый завтрак: 1 бутерброд с соевым сыром; 200 миллилитров яблочного сока.

Второй завтрак: 1 груша.

Обед: 60 граммов кукурузных или овсяных хлопьев; 150 граммов салата из огурцов и помидоров; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров воды.

Полдник: 2 ломтика отрубного хлеба; 200 миллилитров помидорного сока.

Ужин: 1 банан.

Четверг

Первый завтрак: 100 граммов каши рисовой с помидором и соевым сыром; 200 миллилитров цветочного чая.

Второй завтрак: 1 бутерброд с печенью трески; 200 миллилитров кофе с сахаром.

Обед: 250 миллилитров ботвиньи с рыбой; 70 граммов салата

из баклажанов и фасоли; 100 граммов картофеля с репой; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота из абрикоса.

Полдник: 100 граммов шашлыка банановго; 200 миллилитров компота из абрикоса.

Ужин: 80 граммов минтая с баклажанами; 200 миллилитров чая с сахаром; 1 ломтик хлеба.

Пятница

Первый завтрак: 60 граммов кукурузных или овсяных хлопьев; 200 миллилитров воды.

Второй завтрак: 100 миллилитров морковного сока.

Обед: 1 банан; 1 апельсин; 200 миллилитров яблочного сока.

Полдник: 1 инжир; 30 граммов изюма; 200 миллилитров воды.

Ужин: 1 помидор; 1 огурец; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров помидорного сока.

Суббота

Первый завтрак: 1 гренка с чесноком; 200 миллилитров чая с сахаром.

Второй завтрак: 150 граммов салата из семги с шампиньонами; 200 миллилитров компота из винограда.

Обед: 250 миллилитров горохового супа; 70 граммов рыбы в сухарях; 100 граммов ассорти овощное с баклажанами; 70 граммов грибов белых соленых; 50 граммов джема из клубники; 200 миллилитров чая без сахара.

Полдник: 150 граммов картофеля с морской капустой; 200 миллилитров яблочного сока.

Ужин: 80 граммов шашлыка из перца, помидоров, цукини и грибов; 200 миллилитров ягодного морса.

Воскресенье

Первый завтрак: 1 сандвич португальский; 50 граммов джема из клубники; 200 миллилитров чая без сахара;

Второй завтрак: 150 граммов салата из семги с авокадо; 200 миллилитров чая с сахаром.

Обед: 250 миллилитров щей зеленых; 80 граммов минтая под кокосовым соусом; 100 граммов баклажанов тушеных; 70 граммов опят, маринованных со специями; 200 миллилитров компота из винограда.

Полдник: 100 граммов шашлыка фруктового; 200 миллилитров ягодного морса.

Ужин: 80 граммов рыбы, жаренной на вертеле, с овощами; 200 миллилитров компота из винограда.

Во время Успенского поста рекомендуется придерживаться такого же меню, что во вторую, третью, четвертую и пятую седмицы Великого поста.

Рождественский пост

Во время Рождественского поста его строгость изменяется в зависимости от даты.

С 28 ноября по 19 декабря

Понедельник

Первый завтрак: 1 гренка голландская (без масла); 200 миллилитров кофе с сахаром.

Второй завтрак: 150 граммов каши рисовой на воде; 200 миллилитров вишневого сока.

Обед: 250 миллилитров борща летнего; 150 граммов картофеля в мундире; 200 граммов салата из помидоров и огурцов; 200 миллилитров помидорного сока.

Полдник: 1 груша.

Ужин: 150 граммов фасоли с капустой (без масла); 200 миллилитров чая с лимоном.

Вторник

Первый завтрак: 1 бутерброд испанский (с сардинами); 200 миллилитров чая с сахаром.

Второй завтрак: 200 граммов салата из сельди и свежих овощей; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота из малины с красной смородиной.

Обед: 250 миллилитров ботвиньи с рыбой; 100 граммов картофеля с помидором по-болгарски; 200 граммов салата из морского гребешка со свежими овощами; 1 ломтик хлеба;

50 граммов цукатов из апельсиновых корок; 60 граммов лечо; 200 миллилитров чая без сахара.

Полдник: 250 миллилитров окрошки.

Ужин: 100 граммов салата «Средиземноморский»; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота из малины с красной смородиной.

Среда

Первый завтрак: 60 граммов хлопьев кукурузных или овсяных; 200 миллилитров яблочного сока.

Второй завтрак: 1 груша.

Обед: 1 чернослив; 1 яблоко; 30 граммов изюма; 1 груша; 1 инжир; 200 миллилитров вишневого сока.

Полдник: 100 миллилитров морковного сока.

Ужин: 1 помидор; 1 огурец; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров помидорного сока.

Четверг

Первый завтрак: 100 граммов салата из морской рыбы с

фасолью; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота-ассорти (первый способ).

Второй завтрак: 1 бутерброд с печенью трески; 200 миллилитров чая с сахаром.

Обед: 250 миллилитров супа из фасоли; 150 граммов фасоли с капустой; 200 граммов салата из мидий и помидоров; 80 граммов капусты, маринованной с хреном; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с сахаром.

Полдник: 100 граммов салата из сельди со свеклой и грецкими орехами; 200 миллилитров компота-ассорти (2 способ).

Ужин: 250 миллилитров ухи; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с лимоном.

Пятница

Первый завтрак: 60 граммов хлопьев кукурузных или овсяных; 200 миллилитров яблочного сока.

Второй завтрак: 1 яблоко.

Обед: 2 бутерброда с соевым сыром; 200 миллилитров яблочного сока.

Полдник: 200 миллилитров сбитня.

Ужин: 100 граммов сухофруктов, предварительно замоченных (инжир, курага, изюм); 200 миллилитров воды.

Суббота

Первый завтрак: 100 граммов салата из судака и апельсинов; 200 миллилитров чая с лимоном.

Второй завтрак: 1 сэндвич португальский; 200 миллилитров кофе с сахаром.

Обед: 250 миллилитров супа из фасоли; 150 граммов картофеля с морской капустой; 150 граммов салата из сельди, болгарского перца и яблок; 70 граммов капусты брюссельской в кисло-сладкой заливке; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота из черной смородины.

Полдник: 50 граммов цукатов из апельсинных корок; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара;

Ужин: 100 граммов салата из мидий и креветок; 200 миллилитров чая с лимоном.

Воскресенье

Первый завтрак: 150 граммов салата из белуги с фруктами; 200 миллилитров чая с лимоном.

Второй завтрак: 1 гренка с чесноком; 200 миллилитров компота из черной смородины.

Обед: 250 миллилитров щей из свежей капусты; 100 граммов картофеля под соусом; 100 граммов салата из белуги с рисом и шампиньонами; 50 граммов горошка зеленого соленого; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с лимоном.

Полдник: 100 граммов запеканки пшеничной, рисовой, ячневой или овсяной; 50 граммов варенья из мандаринов; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 150 граммов салата из креветок и пекинской капусты; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота из черной смородины.

С 20 декабря по 1 января

Понедельник

Первый завтрак: 150 граммов каши ячневой на воде; 200 миллилитров чая с сахаром.

Второй завтрак: 1 гренка голландская (без масла); 200 миллилитров кофе с сахаром.

Обед: 250 миллилитров борща летнего; 150 граммов баклажанов в соевом соусе (без масла); 50 граммов цукатов из мандариновых корок; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Полдник: 100 граммов арбузов, засоленных в банках; 200 миллилитров чая с лимоном.

Ужин: 70 граммов баклажанов маринованных; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота из шиповника.

Вторник

Первый завтрак: 1 сэндвич португальский; 200 миллилитров кофе с сахаром.

Второй завтрак: 50 граммов варенья из боярышника; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара;

Обед: 250 миллилитров щей из квашеной капусты; 150 граммов баклажанов с рисом и черносливом; 200 граммов салата из мидий и помидоров; 200 миллилитров компота из боярышника; 1 ломтик хлеба.

Полдник: 150 граммов салата из морского гребешка с лукомпореем; 200 миллилитров чая с лимоном.

Ужин: 100 граммов фасоли с картофелем и чесноком; 60 граммов морковки молодой в рассоле; 200 миллилитров чая с сахаром.

Среда

Первый завтрак: 60 граммов кукурузных или овсяных хлопьев; 200 миллилитров вишневого сока;

Второй завтрак: 1 крупная чернослива.

Обед: 1 помидор; 1 огурец; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров помидорного сока.

Полдник: 1 банан.

Ужин: 5 миндальных орехов; 30 граммов изюма; 200 миллилитров воды.

Четверг

Первый завтрак: 150 граммов каши гречневой с помидорами; 200 миллилитров чая с лимоном.

Второй завтрак: 1 гренка с помидорами и чесноком; 200 миллилитров чая с сахаром.

Обед: 250 миллилитров горохового супа; 100 граммов картофеля со свеклой; 200 граммов салата из креветок и огурцов; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота из боярышника.

Полдник: 150 граммов салата из кальмаров с морковкой; 50 граммов варенья из крыжовника с малиной; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 100 граммов картофеля под соусом; 70 граммов огурцов, маринованных с луком; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с сахаром.

Пятница

Первый завтрак: 100 граммов сухофруктов, предварительно замоченных (инжир, курага, изюм); 200 миллилитров воды.

Второй завтрак: 1 яблоко.

Обед: 30 граммов изюма; 3 кураги; 1 чернослива; 5 миндальных орехов; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров воды.

Полдник: 1 огурец; 1 ломтик хлеба.

Ужин: 200 миллилитров вишневого сока; 1 ломтик хлеба.

Суббота

Первый завтрак: 70 граммов шампиньонов с картофелем и зеленым горошком; 200 миллилитров цветочного чая.

Второй завтрак: 150 граммов салата из минтая с рисом и помидорами; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с сахаром.

Обед: 250 миллилитров щей из свежей капусты; 70 граммов шампиньонов с болгарским перцем и рисом; 150 граммов салата из морского гребешка с луком пореем; 80 граммов помидоров соленых; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота из черноплодной рябины с грушами.

Полдник: 100 граммов салата из минтая, картофеля и кукурузы; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота из абрикоса.

Ужин: 100 граммов кутьи рисовой; 200 миллилитров компота из черноплодной рябины с грушами.

Воскресенье

Первый завтрак: 1 бутерброд с печенью трески; 200 миллилитров чая с сахаром.

Второй завтрак: 100 граммов кутьи из пшеницы; 200 миллилитров цветочного чая.

Обед: 250 миллилитров горохового супа; 150 граммов салата из сельди и овощей с лимонным соусом; 60 граммов фасоли стручковой соленой; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота

из абрикоса.

Полдник: 150 граммов винегрета; 1 ломтик хлеба.

Ужин: 70 граммов грибов с картофелем; 150 граммов салата из сельди, болгарского перца и яблок; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота из черноплодной рябины с грушами.

Со 2 по 6 января

Понедельник

Первый завтрак: 60 граммов хлопьев кукурузных или овсяных; 200 миллилитров яблочного сока.

Второй завтрак: 1 банан.

Обед: 150 граммов окрошки; 100 граммов сухофруктов, предварительно замоченных (инжир, курага, изюм); 200 миллилитров яблочного сока.

Полдник: 100 миллилитров морковного сока.

Ужин: 1 помидор; 1 огурец; 200 миллилитров помидорного сока.

Вторник

Первый завтрак: 150 граммов каши гречневой на воде; 200 миллилитров чая с сахаром.

Второй завтрак: 1 бутерброд с соевым сыром; 200 миллилитров кофе с сахаром.

Обед: 200 граммов картофеля в мундире; 150 граммов салата из огурцов и помидоров (без масла); 80 граммов капусты, засоленной в кадке; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с лимоном.

Полдник: 60 граммов кукурузы маринованной; 50 граммов варенья из вишни без косточек; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 80 граммов люля-кебаба из картофеля (без масла); 200 миллилитров компота из шиповника.

Среда

Первый завтрак: 100 граммов сухофруктов, предварительно замоченных (инжир, курага, изюм); 200 миллилитров воды.

Второй завтрак: 1 груша.

Обед: 200 граммов салата из огурцов и помидоров (без масла); 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров абрикосового сока.

Полдник: 30 граммов изюма; 5 миндальных орехов; 2 ломтика отрубного хлеба; 200 миллилитров воды.

Ужин: 3 кураги; 1 банан; 1 апельсин.

Четверг

Первый завтрак: 150 граммов каши рисовой на воде; 200 миллилитров компота из шиповника.

Второй завтрак: 1 гренка голландская (без масла); 200

миллилитров чая с сахаром.

Обед: 250 миллилитров окрошки; 150 граммов фасоли с капустой; 50 граммов варенья из вишни без косточек; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Полдник: 60 граммов патиссонов, маринованных с пряностями; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров компота из шиповника.

Ужин: 100 граммов шашлыка из кукурузы (без масла); 200 миллилитров чая с лимоном.

Пятница

Первый завтрак: 60 граммов хлопьев кукурузных или овсяных; 200 миллилитров абрикосового сока.

Второй завтрак: 1 инжир.

Обед: 200 миллилитров окрошки; 1 ломтик хлеба.

Полдник: 1 чернослив; 1 яблоко.

Ужин: 1 помидор; 1 огурец; 200 миллилитров помидорного сока.

Суббота

Первый завтрак: 100 граммов каши рисовой с помидором и соевым сыром; 200 миллилитров чая с сахаром.

Второй завтрак: 1 гренка с чесноком; 200 миллилитров кофе с сахаром.

Обед: 250 миллилитров борща; 100 граммов салата «Средиземноморский»; 100 граммов фасоли с рисом; 50 граммов варенья из боярышника; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Полдник: 80 граммов шашлыка из перца, помидоров, цукини и грибов; 60 граммов лука-севка маринованного; 200 миллилитров чая с лимоном.

Ужин: 100 граммов баклажанов туше ных; 200 миллилитров компота из боярышника; 1 ломтик хлеба.

Воскресенье

Первый завтрак: 100 граммов гречневой каши с грибами и луком; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с сахаром.

Второй завтрак: 150 граммов винегрета; 200 миллилитров компота из боярышника.

Обед: 250 миллилитров супа из фасоли; 70 граммов шампиньонов с картофелем и зеленым горошком; 200 граммов салата из морского гребешка со свежими овощами; 1 ломтик хлеба; 70 граммов цукини

маринованных; 50 граммов варенья из калины; 200 миллилитров чая без сахара.

Полдник: 100 граммов шашлыка фруктового; 200 миллилитров компота из боярышника.

Ужин: 100 граммов ассорти овощного; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с сахаром.

Пост в Крещенский сочельник

В этот день принято поститься до первой звезды. В связи с этим первый и второй завтраки, обед и полдник отменяются. Однако для тех, кто работает, учится, болен или по другим причинам не может поститься целый день, приводится примерное меню на целый день.

Первый завтрак: 200 миллилитров помидорного сока; 2 гренки.

Второй завтрак: 5 грецких орехов; 1 банан; 100 миллилитров воды.

Обед: 200 граммов каши пшеничной (без масла); 200 миллилитров чая без сахара.

Полдник: 2 гренки; 200 миллилитров компота из брусники с грушами.

Ужин: 200 граммов риса вареного с изюмом и медом; 250 миллилитров морса ягодного.

Пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи

Некоторые считают, что в этот день нельзя есть ничего, что по форме напоминает голову, например яблоки, капусту и т. д. Церковь называет это суеверием.

Первый завтрак: 200 граммов винегрета; 2 ломтика хлеба; компот из крыжовника – 200 миллилитров.

Второй завтрак: 1 груша.

Обед: 200 миллилитров горохового супа; 1 ломтик хлеба; 1 яблоко; 200 миллилитров чая с сахаром.

Полдник: 50 граммов варенья грушевого с лимоном; 200 миллилитров чая без сахара; 2 гренки.

Ужин: 200 граммов шампиньонов с картофелем; 100 граммов лечо; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров компота из шиповника.

Пост в день Воздвижения Креста Господня

Первый завтрак: 3 гренки с помидорами и чесноком.

Второй завтрак: 1 груша; 7 орехов фундука; 200 миллилитров помидорного сока.

Обед: 200 миллилитров супа из фасоли; 1 ломтик хлеба; 200 граммов каши гречневой; 200 миллилитров компота из клюквы.

Полдник: 2 гренки; 50 граммов варенья сливового без косточек; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 200 граммов баклажанов с рисом и черносливом; 1 ломтик хлеба.

Пост в среду и пятницу в зимний и весенний мясоед

Первый завтрак: 200 граммов винегрета; 2 ломтика хлеба; 200 миллилитров компота из кизила.

Второй завтрак: 100 граммов горошка маринованного; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров воды.

Обед: 200 миллилитров ухи; 1 ломтик хлеба; 1 апельсин; 200 миллилитров чая с сахаром.

Полдник: 200 граммов салата из баклажанов и фасоли; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая без сахара.

Ужин: 200 граммов карпа; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров помидорного сока.

Пост в среду и пятницу в летний и осенний мясоед

Первый завтрак: 2 гренки; 1 банан; 200 миллилитров морса ягодного.

Второй завтрак: 1 яблоко.

Обед: 200 граммов помидоров, засоленных по-монастырски; 1 ломтик хлеба; 200 миллилитров чая с сахаром.

Полдник: 50 граммов варенья грушевого с лимоном; 200 миллилитров чая без сахара; 2 гренки.

Ужин: 200 граммов салата из квашеной капусты с сахаром и свеклой; 1 яблоко; 200 миллилитров кваса; 2 гренки.

Рецепты

Постные салаты и закуски

Никакие продукты животного происхождения не заменят нам овощей и фруктов, которые содержат необходимые каждому человеку витамины, микроэлементы и минеральные вещества, поэтому салаты, винегреты и другие закуски очень полезны, если овощи для них приготовлены правильно.

Богата, разнообразна и многокрасочна витаминная палитра овощей и фруктов. Никакие продукты животного происхождения не могут заменить то ценное и полезное, что дарит нам зеленая кладовая.

Овощи и фрукты содержат витамины, обладают бактерицидными свойствами и способствуют повышению сопротивляемости организма инфекциям.

Популярность овощных и фруктовых салатов с каждым днем возрастает еще и потому, что они могут быть рекомендованы при диабете, ожирении и других тяжелых заболеваниях. Поэтому в нашем рационе ежедневно должны использоваться свежие, сушеные и заготовленные впрок зелень, овощи и фрукты.

Этим родником здоровья надо пользоваться как можно чаще.

Несколько советов для приготовления салата:

– все овощи вымыть холодной водой и отваривать, не снимая кожицы, под крышкой;

– сырые очищенные овощи не следует долго держать в воде, т. к. при этом теряются витамины;

– нашинкованный лук нужно обдать кипятком, чтобы он имел более нежный вкус.

Готовить салаты нужно перед подачей, украсив блюдо зеленью, оливками, колечками лука, красивыми ломтиками помидора или огурца.

Чем отличаются постные салаты от скоромных? Тем, что в них не содержится мяса, яиц, майонеза, сметаны.

Допускаются орехи, растительное масло, горчица, уксус, пряности и прочие растительные ингредиенты.

Маринованная свекла

Ингредиенты: 1 свекла, соль, тмин, уксус, сахар, хрен.

Способ приготовления: отварить свеклу, очистить и нарезать на ломтики. Залить маринадом – в 0,5 л воды добавить соль, тмин, немного сахара, уксус и наструганный хрен. Поставить в холодильник на сутки. Вынуть свеклу из маринада, нарезать толстой соломкой и подавать как гарнир на листьях зеленого

салата к вареной картошке.

Салат из свеклы с чесноком

Ингредиенты: 2 зубчика чеснока, 1 свекла, 3–4 грецких ореха, горсть изюма или чернослива, очищенного от косточек и мелко нарезанного, растительное масло.

Способ приготовления: отварить свеклу, очистить и натереть ее на средней терке, прибавить измельченные зубчики чеснока, ошпаренный и обсушенный изюм или чернослив, из которого вынуты косточки, нарезанный мелкими кусочками, добавить измельченные орехи, полить растительным маслом и хорошенько перемешать.

Подавать, выложив горкой в салатник и посыпав зеленью петрушки.

Икра из яблок и морковки

Ингредиенты: 4 морковки (крупные), 3–4 кислых яблока (лучше всего антоновка), 2 луковицы репчатые, растительное масло, соль, сахар.

Способ приготовления: морковку очистить, нарезать довольно крупными кусочками и обжарить в растительном масле до мягкости. Обжарить лук, нарезанный кольцами, и нарезанные на четвертинки и очищенные яблоки. Все пропустить через мясорубку, сдобрить по вкусу солью и сахаром, хорошо перемешать и подогреть еще раз на сковороде. Следить, чтобы икра не пригорела. Подавать охлажденной, выложив горкой в салатник.

Икра овощная

Ингредиенты: 1–2 баклажана, 1 кабачок, 1 луковица репчатая, 2 морковки, 300 граммов капусты, 1 помидор, уксус, перец, соль, растительное масло.

Способ приготовления: баклажаны и кабачок запечь в духовке. Снять кожицу с баклажана. Кабачки и баклажаны мелко порубить. Лук, морковку, капусту так же мелко порубить и спассеровать вместе с помидором в растительном масле. Затем смешать с кабачками и баклажанами и тушить в течение 10–15 минут, постоянно помешивая. Заправить икру уксусом, солью и перцем и охладить.

При подаче на стол посыпать зеленым луком или рубленой зеленью петрушки.

Икра грибная

Ингредиенты: 300 граммов сушеных грибов; 3–4 луковицы репчатые, $^1/_2$ стакана растительного масла, соль, сахар, уксус, чеснок.

Способ приготовления: грибы замочить на 2–4 часа, затем поставить варить в небольшом количестве воды.

Вынуть грибы, пропустить их через мясорубку, соединить с отваром и тушить, пока не испарится лишняя влага, добавить мелко нарезанный и обжаренный лук, сахар и уксус, охладить и заправить измельченным чесноком.

Перец стручковый жареный

Ингредиенты: 1 килограмм сладкого стручкового перца, $^1/_2$ стакана растительного масла, 1 небольшая головка чеснока, уксус, соль.

Способ приготовления: перец очистить и запечь в духовке до готовности, чтобы можно было снять тонкую кожицу. Подготовленные стручки разделить вдоль на длинные полоски и залить чесночным соусом.

Для соуса истолочь или натереть на мелкой терке чеснок, растереть его с $^1/_2$ чайной ложки соли, растительным маслом и при желании – с одной чайной ложкой уксуса.

Залитый соусом перец положить в керамическую или стеклянную посуду, плотно закрыть и убрать на сутки в холодильник. Подавать как холодную закуску.

Салат из свежей капусты

Ингредиенты: 500 граммов белокочанной капусты, лук зеленый, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка сахара, соль, масло растительное.

Способ приготовления: капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и дать полежать 15–20 минут.

Отжать капусту, положить в салатницу, посыпать сахаром, полить уксусом и растительным маслом, перемешать и подать, посыпав нарезанным зеленым луком. Можно украсить салат клюквой или брусникой.

Так же можно приготовить салат из краснокочанной капусты.

Винегрет

Ингредиенты: 2 морковки, 1 свекла, 4 картофелины, 1 огурец соленый, 150 граммов капусты квашеной, 1 луковица репчатая или 5–6 стеблей зеленого лука, растительное масло, соль.

Способ приготовления: отварить и охладить овощи.

Нарезать мелкими кубиками морковку, картофель, огурец, мелко нарезать лук и капусту и, полив половиной масла, перемешать.

Затем добавить нарезанную кубиками свеклу и оставшееся масло, посолить, перемешать.

Важно сохранить эту последовательность, чтобы остальные овощи не окрасились соком свеклы и винегрет был более красивым.

Смешанный салат

Ингредиенты: 4 морковки, 4 помидора, 4 огурца свежих, 2 яблока, 2 луковицы репчатых или 5–6 зеленых стеблей, зелень петрушки, $^1/_2$ лимона, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка сахарного песка, соль.

Способ приготовления: очищенную морковку натереть на крупной терке; помидоры, огурцы, лук и яблоки нарезать ломтиками. Все перемешать, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить соль, сахар и посыпать измельченной зеленью.

Соленые баклажаны

Ингредиенты: 4–5 баклажана некрупных, 2 морковки, 1 стакан нарезанной зелени кинзы или петрушки, 3–4 зубчика чеснока, соль.

Способ приготовления: баклажаны вымыть и надрезать вдоль на $^2/_3$ толщины, наполнить подготовленным фаршем. Для начинки натереть на крупной терке морковку, измельчить чеснок, нарезать часть зелени, слегка подсолить и перемешать. Плотно уложить баклажаны в кастрюлю с другой частью рубленой зелени. Когда баклажаны дадут сок, поставить их под гнет. Неделю держать при комнатной температуре, а затем поставить на холод. Можно готовить сразу большое количество баклажанов, для этого соответственно увеличить пропорции продуктов. Удобнее не пересыпать их солью, а залить рассолом, приготовленным из расчета 60 граммов соли на 1 литр воды.

Капуста, квашенная кочанами

Ингредиенты: 1 кочан свежей белокочанной капусты, 1 свекла, 1 красный жгучий перец, 5–6 долек чеснока, зелень сельдерея или петрушки, соль, сахар, уксус.

Способ приготовления: капусту нарезать крупными квадратами, свеклу – тонкими ломтиками, сельдерей и перец – кусочками.

Все овощи плотно уложить слоями в банку или кастрюлю, пересыпая нарезанным чесноком. Массу залить кипящим маринадом – 1 столовая ложка соли и 1 столовая ложка сахара на 1 литр воды с уксусом, так чтобы овощи были полностью покрыты им.

На 2–3 дня поставить в теплое место. Затем охладить. Капуста готова.

Закуска из капусты

Ингредиенты: 1 кочан капусты, 5 морковок, 2–3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка соли, зелень.

Способ приготовления: капусту разобрать на отдельные листья, опустить в кипящую воду на несколько минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Морковку натереть на крупной терке, перемешать с рубленой зеленью, мелко порубленным чесноком. Начинку завернуть в капустные листья, положить в кастрюльку, залить кипящим рассолом (1 столовая ложка соли на 1 литр воды). Через 2 дня блюдо готово.

Салат из грибов с луком

Ингредиенты: 200 граммов грибов соленых или маринованных, 30 граммов лука зеленого или 1 луковица репчатая, 3 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления: грибы нарезать соломкой, соединить с нашинкованным зеленым или репчатым луком, заправить растительным маслом, положить в салатник и украсить колечками репчатого лука.

Салат картофельный с чесноком

Ингредиенты: 5–6 клубней картофеля, 20 граммов соли, 1 головка чеснока, 3–4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 3 перышка зеленого лука.

Способ приготовления: очищенный картофель нарезать кубиками, отварить до полуготовности в подсоленной воде, воду слить, закрыть крышкой и довести до готовности на пару. Картофель охладить и положить в салатник. Очищенный чеснок растолочь с солью, заправить растительным маслом и уксусом,

перемешать, полученным соусом приправить картофель, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из грибов и помидоров

Ингредиенты: 300 граммов помидоров, 300 граммов вареных свежих грибов, 200 граммов сваренного в мундире картофеля, 1 луковица репчатая, растительное масло.

Способ приготовления: грибы нарезать соломкой, картофель – кубиками, помидоры – четвертинками. Все перечисленные компоненты смешать, приправить солью, украсить кольцами лука.

Салат из маринованных грибов

Ингредиенты: 300 граммов грибов маринованных, 1 яблоко, 2 луковицы репчатые, 3 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, зелень укропа, соль.

Способ приготовления: грибы нарезать соломкой, лук – кольцами, яблоко натереть на крупной терке. Все соединить, приправить солью, перцем, растительным маслом, положить в салатник, украсить кольцами лука и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Заправлять салаты можно сметаной (если вы делаете не постный салат), майонезом или их смесью, а также растительным маслом. По желанию в сметану можно добавить натертый и слегка посоленный хрен, а с растительным маслом можно приготовить салатную заправку. Для этого масло надо смешать с уксусом, солью, сахаром, горчицей, молотым перцем (по желанию), хорошо взболтать смесь и поливать ею салаты.

Для придания овощным салатам более острого вкуса и запаха можно добавить растертый чеснок.

Постные первые блюда

Грибной бульон

Ингредиенты: 50 граммов грибов сушеных, 2 литра воды.

Первый способ приготовления: сушеные грибы, тщательно перебранные и промытые, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Через 3–4 часа набухшие грибы варить в той же воде до тех пор, пока они не станут мягкими.

Готовый бульон процедить, а грибы промыть для удаления остатков песка. Вареные грибы ввести в суп за 15 минут до конца варки.

Второй способ приготовления: сушеные грибы залить холодной водой, оставить в ней на 10–15 минут, затем промыть, несколько раз меняя воду.

Грибы снова залить холодной водой (2 литра на 100 граммов грибов), оставить часа на три и отварить в той же воде.

Придание бульону янтарного цвета

Ингредиенты: 2 луковицы репчатые, 2 куска сахара-рафинада, 2 морковки, 1 веточка петрушки, $^1/_3$ корня сельдерея.

Способ приготовления: сварить отдельно шелуху от двух луковиц.

Одну луковицу мелко нарезать, поджарить на растительном масле. 2 куска сахара истолочь, высыпать на сковородку, морковку, петрушку и $^1/_3$ сельдерея поджарить до темного цвета и положить в буль он.

Рыбные супы

Рыбный бульон

Ингредиенты: 500 граммов рыбных пищевых отходов (обработанные головы, кости, плавники и кожа), 1 луковица репчатая, 10 граммов петрушки.

Способ приготовления: самый вкусный бульон получается из судака, окуней, ершей и рыб осетровых пород.

Головы леща, сазана, воблы, плотвы, карася использовать не рекомендуется, так как буль он из них может горчить.

Обработанные пищевые отходы рыбы – головы, кости, плавники и кожу – тщательно промыть. Крупные кости и головы

перед варкой разрубить на части, причем у голов следует предварительно обязательно удалить жабры (они придают бульону горечь). Положить в кастрюлю, налить холодную воду из расчета 4–5 литра на 1 килограмм, добавить петрушку и репчатый лук, закрыть крышкой и нагревать до кипения.

После этого крышку снять, удалить пену и жир и продолжать варку при слабом кипении в течение 50–60 минут. Во время варки периодически удалять пену и жир.

Готовый бульон снять с огня и через 20–30 минут (когда отстоится) процедить.

При варке бульона из рыб осетровых пород голову вынуть через час с момента начала варки бульона, отделить мякоть, а хрящи отдельно варить до размягчения (3–4 часа). Хрящи можно использовать для приготовления рыбных заправочных супов.

После приготовления бульона в него закладываются крупные куски рыбы (для приготовления отварной рыбы) и варятся в соответствии с рецептом (обычно не более 20 минут).

Суп с фрикадельками из речной рыбы

Речную рыбу можно заменить любой другой, но особенно хорош этот суп, если приготовлен из щуки.

Ингредиенты: 500 граммов филе рыбы без костей, 1–2 морковки,

1 луковица репчатая, 4 картофелины, при желании – можно добавить $^1/_3$ стакана пшена, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: рыбу почистить, снять филе, дважды пропустить через мясорубку, фарш посолить и мокрыми руками сформовать круглые фрикадельки размером с небольшой грецкий орех.

В кипящую подсоленную воду положить пшено, по желанию – нарезанный соломкой картофель, морковку соломкой или звездочками, луковицу, лавровый лист и перец. Когда суп закипит, опускать в него фрикадельки, аккуратно перемешивая ложкой снизу вверх, чтобы они не развалились. Варить до готовности.

Постная ботвинья

Ингредиенты: 300 граммов щавеля, шпината или их смеси, 2 литра кваса, немного копченой рыбы, 1–2 свежих огурца, зеленый лук, укроп, цедра лимона.

Способ приготовления: щавель или шпинат перебрать,

припустить в небольшом количестве воды. Протерев через сито, пюре охладить, развести квасом, добавить немного сахара, лимонной цедры и охладить. Разлить ботвинью по тарелкам, добавив кусочки копченой или отварной рыбы, ломтики огурца, зеленый лук, укроп и, при желании, тертый хрен.

Уха из свежей рыбы

Ингредиенты: 2 литра воды, 1,5 килограмма рыбы, $^1/_3$ стакана пшена, 1 морковка, 3–4 картофелины, 1 луковица репчатая, 10 горошин черного перца.

Способ приготовления: сварить бульон из очищенной и выпотрошенной рыбы, снимая по мере необходимости пену. Вынуть рыбу, а бульон тщательно процедить через частое сито и поставить на огонь. Когда закипит, положить в кастрюлю пшено, нарезанные соломкой картофель и морковку, луковицу, лавровый лист и перец. Варить до готовности овощей. В это время руками разобрать рыбу на небольшие кусочки, внимательно выбирая кости, т. к. уху обычно охотно едят маленькие дети.

Когда суп сварится, положить в него кусочки рыбы и прокипятить несколько минут.

Уха холодная с гренками

Ингредиенты для бульона: 1 килограмм мелкой рыбы, 1 литр воды, 20 граммов морковки, 20 граммов корня петрушки, 100 граммов лука репчатого, перец, лавровый лист, соль.

Ингредиенты для гренков: 150 граммов хлеба пшеничного, 60 граммов масла сливочного.

Первый вариант: 40 граммов икры зернистой или паюсной, 1 лимон;

Второй вариант: 50 граммов кеты или сельди, 5 граммов зеленого нарезанного лука.

Способ приготовления бульона: мелкую рыбу очистить, промыть, сложить в кастрюлю, добавить морковку, лук, петрушку, залить холодной водой так, чтобы она покрыла продукты, довести до кипения, снять пену и дальнейшую варку вести при слабом огне 15–20 минут. За 5–10 минут до конца варки положить перец горошком, лавровый лист, соль. Бульон процедить и охладить. Охлажденный бульон подать в чашках и отдельно к нему гренки с икрой или рыбой.

Способ приготовления гренков: хлеб нарезать в форме ромбиков или квадратиков толщиной 0,7–1 см, поджарить на

масле. Сверху положить слой икры, ломтик лимона или соленую рыбу, зеленый лук.

Суп рыбный из консервов

Ингредиенты: 300 граммов консервов рыбных в собственном соку, 150 граммов пшена, 2 картофелины, 1 луковица репчатая, 1 морковка, 2 лавровых листа, 1 долька чеснока, зелень разная, перец, соль.

Способ приготовления: тщательно вымыть пшено и поставить варить на небольшом огне в подсоленной воде.

Положить туда же нарезанный соломкой картофель, нарезанные и обжаренные в растительном масле морковку и лук, лавровый лист и перец. В конце варки добавить в суп измельченную рыбу вместе с соком и маслом.

Если использовались консервы в помидорном соусе, то хорошо положить в такой суп мелко изрубленный чеснок, 3–4 зубчика, и зелень.

Овощные супы

Суп крестьянский

Первый вариант приготовления:

Ингредиенты: 800 граммов капусты, 1 килограмм картофеля, 2 репы, 1–2 морковки, 50 граммов петрушки, 3 луковицы репчатые,

100 граммов масла растительного или маргарина сливочного, зелень.

Способ приготовления: коренья нарезать ломтиками, капусту – квадратиками размером 2–2,5 см, картофель – кубиками, луковицу репчатую мелко нашинковать.

В кипящий грибной бульон, овощ ной отвар или воду положить капусту, довести до кипения, добавить пассерованные коренья, картофель и варить суп 20–25 минут. За 5–10 минут до окончания варки в суп положить нарезанные помидоры.

Подавать с зеленью.

Второй вариант приготовления Ингредиенты: 4 морковки, 4 репы, 250 граммов лука-порея (белая часть), 150 граммов сельдерея, 4–5 картофелины, 70 граммов шпината, щавеля или салата зеленого, 3–4 помидора свежих, $^1/_5$ стакана масла растительного.

Способ приготовления: нарезать овощи: морковку –

кружочками, репу – дольками, лук-порей (белую часть) – кружками, стебли сельдерея нашинковать, все вместе слегка спассеровать, затем залить горячим грибным бульоном или овощным отваром и варить 10–

15 минут. Затем добавить картофель, нарезанный кружками, и варить до готовности.

За 5–6 минут до окончания варки положить нарезанные помидоры, листики щавеля, шпината или зеленого салата (в зависимости от сезона).

Суп из разных овощей

Ингредиенты: 400 граммов капусты, 4–5 картофелины, 3 морковки, 3 репы, 100 граммов петрушки, 2 луковицы репчатые, 100 граммов лука-порея, 150 граммов зеленого горошка (лопаточки), 150 граммов фасоли (стручки), 2–3 помидора, 100 граммов масла растительного или маргарина сливочного, зелень.

Способ приготовления: морковку, петрушку, лук-порей и луковицу нашинковать соломкой и спассеровать на жире.

Белокочанную капусту и стручки фасоли нашинковать, стручки горошка (лопаточки), если они крупные, разрезать наискось на 2–3 части. Картофель нарезать брусочками или дольками, помидоры – дольками. В кипящий бульон или воду положить капусту и довести до кипения. Остальные овощи закладывать с учетом сроков варки. Варить суп 25–30 минут.

За 5–10 минут до окончания варки положить нарезанные помидоры и посолить.

Суп из кабачков со свежими грибами

Ингредиенты: 150 граммов грибов белых свежих, 200 граммов кабачков, 1–2 картофелины, 1 морковка, 15 граммов петрушки, 15 граммов сельдерея, $^1/_2$ пучка зеленого лука, 3 помидора, 50 граммов растительного масла, зелень.

Способ приготовления: картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см. Коренья, нарезанные ломтиками, спассеровать на жире и за 2–3 минуты до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками длиной по 2–2,5 см. Подготовленные грибы нашинковать, положить в кипящий бульон или воду и варить 20–30 минут, добавить спассерованные коренья, картофель и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить кабачки, помидоры и соль. Подавать с зеленью.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты: 150 граммов капусты цветной, 50 граммов лука-

порея, 100 граммов горошка консервированного, 1–2 картофелины, 30 граммов масла растительного.

Способ приготовления: лук-порей (белую часть) нарезать вдоль на кусочки длиной 2,5–3 см и слегка спассеровать с маслом.

В кипящий грибной бульон, овощ ной отвар или воду положить слегка поджаренный лук, цветную капусту, картофель, нарезанный брусочками.

За 5 минут до окончания варки добавить зеленый консервированный горошек и тщательно промытые листики петрушки.

Суп из брюссельской капусты

Ингредиенты: 100 граммов капусты брюссельской, 40 граммов лука-порея, 1 картофелина, 10 граммов масла растительного, зелень.

Способ приготовления: брюссельскую капусту положить в кипящую воду на 1–2 минуты и откинуть на сито. Лук-порей нашинковать и вместе с капустой слегка спассеровать на растительном масле. Подготовленные овощи положить в кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, и варить до готовности при слабом кипении. Подавать с зеленью.

Суп с кольраби

Ингредиенты: 100 граммов кольраби, 1 морковка, 1 репа, 5 граммов сельдерея, 1 луковица репчатая, 10 граммов лука-порея, 5 граммов петрушки, 5 граммов помидорного пюре, 1 картофелина, 10 граммов растительного масла, 10 граммов салата или шпината, 25 граммов сметаны или сливок.

Способ приготовления: морковку, петрушку, репу, сельдерей и луковицу репчатую нарезать ломтиками и спассеровать на растительном масле с добавлением помидорного пюре.

Кольраби, также нарезанную ломтиками, положить в кипящую воду на 1–2 минуты и откинуть на сито. Картофель нарезать кубиками.

В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду

положить подготовленные овощи и варить 20–25 минут при слабом кипении. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанный шпинат или салат и лук-порей.

Суп с салатом

Ингредиенты: 100 граммов салата, 1 картофелина, $^1/_2$ луковицы репчатой, 20 граммов лука-порея, 10 граммов растительного масла, зелень.

Способ приготовления: нарезанный салат погрузить в кипящую воду на одну минуту, откинуть на сито, дать стечь воде и припустить с маслом в течение 10–15 минут на слабом огне. Луковицу и лук-порей нашинковать и спассеровать на жире.

В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду положить подготовленный салат и лук, картофель, нарезанный ломтиками, и варить 15–20 минут при слабом кипении. Подавать с зеленью.

Суп из овощей со свежими огурцами

Ингредиенты: 2 огурца свежих, 3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица репчатая, 1 столовая ложка помидорного пюре, 2 столовые ложки горошка зеленого, 3 листика салата, 1 столовая ложка растительного масла.

Способ приготовления: коренья, лук и картофель нарезать кружочками.

Морковку и лук, спассерованные на растительном масле с помидор-пюре, положить в кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду добавить картофель и варить 20 минут.

За 5 минут до окончания варки положить свежие огурцы, нарезанные кружочками, нарезанный салат, зеленый горошек и соль.

Суп из овощей с фасолью

Ингредиенты: 75 граммов капусты цветной, 1 морковка, 10 граммов петрушки, 1 луковица репчатая, 10 граммов лука-порея, 20 граммов фасоли.

Способ приготовления: перебранную и хорошо промытую фасоль залить холодной водой (на 1 килограмм фасоли – 3 литра воды) и, медленно нагревая на слабом огне в зарытой посуде, сварить до готовности.

Коренья нарезать брусочками, лук нашинковать и

спассеровать на жире. Картофель нарезать дольками или брусочками.

Цветную капусту разделить на небольшие кочешки.

В кипящий овощной бульон положить одновременно коренья, картофель, цветную капусту и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки добавить вареную фасоль с отваром и посолить.

Суп из овощей с фасолью и гренками

Ингредиенты: 75 граммов капусты савойской, 1 картофелина, 40 граммов свежей фасоли или 20 граммов сушеной, 1 морковка, 20 граммов лука-порея, 1 луковица репчатая, 15 граммов растительного масла, 20 гренок.

Способ приготовления: савойскую капусту нарезать квадратиками и опустить в горячую воду на 1–2 минуты. Морковку нарезать ломтиками, лук нашинковать и все вместе слегка спассеровать на растительном масле, залить горячей водой, добавить картофель, нарезанный ломтиками, свежую белую фасоль, капусту, соль и варить суп при слабом кипении до готовности. Если суп варят с сушеной фасолью, то ее нужно предварительно сварить. К супу отдельно подать подсушенные гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими ломтиками и обжаренного на растительном масле.

Суп из овощей с кукурузой молочной зрелости

Ингредиенты: 50 граммов капусты, 1 картофелина, 1 морковка, 10 граммов петрушки и сельдерея, 1 луковица репчатая, 40 граммов кукурузы (зерна), 2 свежих помидора, 15 граммов растительного масла, зелень.

Способ приготовления: луковицу репчатую мелко нарезать и слегка спассеровать на растительном масле. Морковку, петрушку и сельдерей нарезать ломтиками, положить в лук и продолжать пассерование до полной готовности овощей. Белокочанную капусту нарезать квадратиками, положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель и варить еще 10–15 минут. Затем соединить суп с отдельно сваренной кукурузой молочной зрелости, пассерованными овощами и свежими помидорами, добавить соль и снова довести до кипения. При подаче суп посыпать зеленью петрушки или укропа.

Суп из спаржи

Ингредиенты: 500 граммов спаржи, литр воды, 2 столовые ложки растительного масла, 1–2 столовые ложки муки, $^1/_2$ чайной ложки сахара, 1 столовая ложка лимона, 1 грамм соли.

Способ приготовления: спаржу хорошо промыть, срезать верхушки и поставить тушить в небольшом количестве воды. Оставшиеся верхушки отварить, не очищая, в слегка подсоленной воде, протереть сквозь сито, добавить туда сахар, масло. Добавить их в тушеную спаржу. Дать закипеть.

Снять суп с огня. Приправить соком лимона и небольшим количеством соли.

Суп луковый с гренками

Ингредиенты: 4 луковицы репчатые, 50 граммов растительного масла, 2 столовые ложки муки, соль.

Для овощного отвара: морковка, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 репчатая луковица, 2 литра воды.

Для гренок: 4 ломтика пшеничного (черствого) хлеба, 2 столовые ложки тертого сыра, 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления: лук нашинковать и обжарить в масле. Когда он размягчится, посыпать его мукой, увеличить огонь и, помешивая, обжарить до золотистого цвета. Овощи отварить. Залить лук несколькими ложками овощного отвара, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 10 минут. Затем переложить его в овощной отвар, посолить и варить еще 10 минут.

Ломтики хлеба поджарить на масле, посыпать тертым сыром, выдержать еще некоторое время на сковороде, чтобы сыр растопился, и вместе с рубленой зеленью подавать к столу.

Суп из зеленого горошка с рисом

Ингредиенты: 3 стакана зеленого горошка лущеного, 1 литр воды, $^1/_2$ стакана риса, 50 граммов растительного масла, зелень петрушки, укроп, соль.

Способ приготовления: отдельно отварить рис и зеленый горошек, соединить, посолить, заправить зеленью, маслом и довести до кипения.

Чечевичный суп

Ингредиенты: 1 стакан чечевицы, 1 луковица репчатая, 7 картофелин, 1 морковка, 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления: чечевицу замочить на 1–2 часа, поставить варить в той же воде.

Добавить нарезанный кубиками картофель и мелко нарезанные и обжаренные в масле морковку и лук.

Варить до готовности картофеля примерно 20 минут. Хорошо положить в суп немного оливок вместе с рассолом либо долить жидкость от зеленого горошка.

Грибной суп

Ингредиенты: 40–50 граммов сушеных грибов, 1 луковица репчатая, 1–2 морковки, 2–3 столовые ложки растительного масла, $^1/_3$ стакана перловой крупы, 3–4 картофелины, 1 помидор.

Способ приготовления: грибы замочить на 2–4 часа, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг.

В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить.

Пока варится крупа, нашинковать грибы и морковку соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе в масле, в конце жарки добавить нарезанный небольшими кусочками помидор.

К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы.

Варить еще около 15 минут.

Точно так же варится и суп со свежими грибами, которые после очистки не требуют замачивания.

Суп с зеленым горошком

Ингредиенты: 7 картофелин, $^1/_2$ банки зеленого горошка, 1 морковка, 1 луковица репчатая, немного цветной капусты, соль, зелень.

Способ приготовления: в кипящую подсоленную воду опустить подготовленные овощи – нарезанную соломкой либо звездочками морковь, при желании – разобранную на мелкие соцветия цветную капусту.

Туда же положить луковицу и варить около 10 минут.

Добавить зеленый горошек вместе с жидкостью, луковицу вынуть. Подавать, посыпав зеленью.

Суп фасолевый

Ингредиенты: 1 стакан фасоли, 7 картофелин, 1 морковка, 1 луковица репчатая, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления: с вечера замочить в холодной воде фасоль, поставить в той же воде варить. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь. За несколько минут до того, как суп будет готов, положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить и снять с огня. Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно добавить одну десертную ложку сахара.

Борщ постный

Ингредиенты: 3–4 картофелины, 300 граммов белокочанной капусты, 1 крупная морковка или 2 небольшие, 1 луковица репчатая, 1 свекла средних размеров, 1 столовая ложка помидорной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль, 3 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления: подготовить овощи: картофель очистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать длинной соломкой (если борщ будут есть дети, лучше капусту нарезать небольшими квадратиками), натереть на крупной терке морковку и свеклу, мелко покрошить лук.

В кипящую подсоленную воду положить картофель, через 5 минут – капусту, лавровый лист и перец. В это время обжарить свеклу с морковкой и луком в растительном масле и немного потушить под крышкой, добавить небольшое количество воды. Затем положить их в кастрюлю.

В конце варки добавить томатную пасту, одну десертную ложку сахарного песку и немного лимонной кислоты или одну десертную ложку уксуса. В борщ в начале варки можно положить кусочек мелко нарезанной тыквы, это обогатит его витаминами. Дать настояться несколько часов.

Летом в борщ хорошо добавить свежие помидоры, обжарив их вместе с морковкой и свеклой. В готовый борщ положить мелко изрубленный чеснок.

Щи постные

Ингредиенты: 5–6 картофелин, 2 морковки, 1 луковица репчатая, 300–400 граммов капусты, 2–3 зубчика чеснока, 1

помидор, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец, лавровый лист по желанию.

Способ приготовления: в кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту и варить почти до готовности.

В конце варки заправить щи обжаренными до золотистого цвета нарезанными луком, морковкой и помидором. В готовый суп положить мелко изрубленный чеснок и посыпать зеленью, свежей или сушеной.

Щи кислые постные

Ингредиенты: 5 картофелин, 1 морковка, 1 луковица репчатая, 300 граммов капусты, 2 зубчика чеснока, 1 помидор, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец, лавровый лист.

Способ приготовления: готовятся точно так же, как щи постные, только вместо свежей берут квашеную капусту.

Если капуста окажется слишком кислой, промыть ее холодной водой и отжать. Добавить перец и лавровый лист.

Рассольник постный

Ингредиенты: 4 картофелины, 1 луковица репчатая, 1 морковка, $^1/_3$ стакана перловой крупы, 1–2 соленых огурца, перец, соль, лавровый лист.

Способ приготовления: предварительно замочить на 1–2 часа крупу и поставить варить на слабом огне. Когда крупа станет мягкой, добавить нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковку, положить лавровый лист и 5–6 горошин черного перца, луковицу и нарезанные кружочками огурцы.

При желании можно добавить в бульон немного огуречного рассола, но следить, чтобы не пересолить. Когда суп будет готов, вынуть из него луковицу.

Суп из крапивы или щавеля

Ингредиенты: 7 картофелин, 1 морковка, 1 луковица репчатая, пучок щавеля, красивы или того и другого вместе.

Способ приготовления: в подсоленную кипящую воду положить нарезанные ломтиками или соломкой картофель, морковку и луковицу. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанные лапшой листья крапивы (предварительно ошпаренные кипятком) или щавеля и проварить несколько минут. Этот суп

варят только из молодой крапивы, ее верхних листочков. Собирают ее за городом.

Картофельный суп постный

Ингредиенты: 7–8 картофелин, 1 репчатая луковица, 1 морковка, зелень петрушки, укропа или сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления: в кипящую воду положить нарезанную кубиками картошку и соломкой – морковку и часть зелени.

На сковороде обжарить в растительном масле измельченный лук.

Добавить его в конце варки, прокипятить и подавать, обильно посыпав зеленью.

Хороши с этим супом оливки – положить их в конце варки.

Суп картофельный с рисом

Ингредиенты: $^1/_3$ стакана риса, 4–5 картофелин, 1 морковка, 1 луковица репчатая, столовая ложка томатной пасты или 1–2 свежих помидора, 2–3 столовые ложки растительного масла, соль, 10 горошин черного перца, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления: в кипящую подсоленную воду положить перебранный и вымытый рис, нарезанный кубиками картофель и черный перец.

В конце варки добавить обжаренные на сковороде мелко нарезанные морковку и лук, томатную пасту или мелко нарезанные помидоры, варить до готовности и добрить измельченным чесноком.

Суп картофельный с вермишелью

Ингредиенты: 4 картофелины, 1 морковка, 1 луковица репчатая, 2 горсти вермишели, 1 лавровый лист, 2 дольки чеснока, 2–3 столовые ложки растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления: в кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, через 7–10 минут – обжаренные в масле, мелко нарезанные лук и морковку, лавровый лист и перец. Добавить вермишель и в конце варки – измельченный чеснок.

Суп будет готов примерно через 7 минут. Хорошо подходят к такому супу мелкие макаронные изделия типа «звездочек». Подавать, посыпав зеленью.

Картофельный суп с грибами

Ингредиенты: 7–8 рассыпчатых картофелин, 40–50 граммов сушеных грибов, 1 морковка, 1 луковица репчатая, 2 столовые ложки масла растительного, соль, перец.

Способ приготовления: замочить грибы на 2–4 часа, отварить в той же воде, откинуть на сито, промыть, нарезать и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованными луком и морковкой. Картофель отварить, растолочь, в пюре добавить процеженный грибной отвар, довести до консистенции жидкой сметаны.

Опустить в него обжаренные грибы, добавить соль и перец.

Окрошка по-вятски

Ингредиенты: 1 черная редька, 3 отваренные в кожуре картофелины, 2 литра кваса, соль.

Способ приготовления: натереть на крупной терке редьку. Нарезать охлажденный и очищенный картофель ломтиками, смешать с редькой, посолить и дать настояться 40–50 минут.

Затем залить квасом и при желании добавить тертый хрен.

Гороховый суп

Ингредиенты: 2 стакана гороха, 5 картофелин, 1 луковица репчатая, 1 морковка, 2–3 столовые ложки масла растительного, соль.

Способ приготовления: горох вымыть и замочить в холодной воде на ночь. Поставить варить в той же воде. Когда горох начнет развариваться, посолить, положить в суп нарезанный кубиками картофель и обжаренные измельченные морковку и луковицу.

Готовые овощи можно протереть через сито и прокипятить их, чтобы получился суп-пюре.

Сухой бульон (постный)

Это зимняя овощная заготовка и изначальное количество продуктов в рецепте (1 часть) – 1 ведро, так что, очевидно, рецепт этот монастырский, рассчитанный на большую обитель. Наши читатели могут ограничиться меньшим количеством, соблюдая пропорцию.

Ингредиенты: 4 части репы (брюквы), морковки, картошки, кочанов капусты, $^1/_2$ земляной груши (топинамбура), $^1/_8$ салата, 4

части свежих чистых рыжиков, боровиков и шампиньонов, кореньев, зелени и лука репчатого, гвоздика, черный перец, мускатный орех, 1 часть свежей рыбы.

Способ приготовления: разрезать овощи, сложить в котел или большую кастрюлю, залить водой и варить 2–4 часа.

Потом всыпать 4 части свежих чистых рыжиков, боровиков и шампиньонов, варить 12–18 часов, пока масса не разварится полностью.

Бульон процедить и добавить в него по 50 граммов гвоздики, черного перца, 1 мускатный орех и одну часть свежей рыбы. Специи можно заменить цветками бузины, липы, травой чабреца. Варить еще 3–4 часа, разлить в формы и остудить. Готовые плитки надо хранить в подвале, на леднике, в холодильнике и использовать их для приготовления бульонов и соусов.

Постные вторые блюда

Рыбные блюда

В последние десятилетия (даже у верующих) в значительной мере были утрачены традиции поста. Правила поста приводятся в 32-й и 33-й главах Типикона, а также в Минее, в Триоди и в Великом Часослове. Говоря об общих чертах, в Великий и Успенский посты существует единое правило: вино и елей разрешается лишь по субботам и воскресеньям, а также в некоторые праздники. В Великий пост рыба разрешается только дважды – на праздники Благовещения Пресвятой Богородицы и неделю ваий – Вход Господень в Иерусалим, а в Успенский – на Преображение Господне.

Другое единое правило установлено для Петрова и Рождественского постов – по вторникам и четвергам разрешается вино и елей, а по субботам и воскресеньям, кроме вина и елея, еще и рыба. В праздники дается послабление. В предрождественское время более строгий пост положено соблюдать в последние 5 дней перед праздником, даже в субботу и воскресенье не разрешается потребление рыбы. Интересно отметить, что во время последних двух постов Типикон предписывает для мирян те же правила, что и для монахов, т. е. строгий пост и по понедельникам (в честь ангелов).

В престольные праздники дается разрешение на рыбу, даже если праздник приходится на среду или пятницу.

Рыбные блюда быстро приготовляются, вкусны, питательны и великолепно разнообразят наш стол. Помните, что рыба – продукт нежный и долго лежать не может.

Котлеты рыбные

Ингредиенты: 500 граммов рыбного филе без костей, 200 граммов белого хлеба, вода, перец, соль, 3–4 зубчика чеснока, растительное масло, молотые сухари или мука.

Способ приготовления: кусочки рыбы и замоченный в воде и отжатый хлеб вместе с чесноком дважды пропустить через мясорубку, добавить соль и при желании красный перец.

Мокрыми руками сформовать котлеты и обвалять их в панировочных сухарях или муке.

Обжарить в растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

На гарнир хорошо подать вареный рис или жареный картофель.

Рыба, тушенная с луком и сладким перцем

Ингредиенты: 500 граммов рыбы, 300 граммов муки, 1 луковица репчатая (крупная), 3 столовые ложки растительного масла, 2 болгарских перца, 3–4 помидора, 2 дольки чеснока, соль, перец.

Способ приготовления: рыбу разделить на кусочки, обвалять в муке, посолить и обжарить. Лук нарезать кольцами и обжаривать около 5 минут в растительном масле, добавив нарезанный соломкой перец. В неглубокую посуду положить обжаренные овощи, дольки свежих помидоров, добавить воду и довести до кипения, после чего положить туда же кусочки рыбы, добавить чеснок, растертый с солью или мелко нарубленный, и тушить при слабом кипении. При подаче полить рыбу соусом, в котором она тушилась; на гарнир подать отварной картофель или рассыпчатый рис.

Сом по-русски

Ингредиенты: 800 граммов сома, 6 картофелин, $^1/_2$ ложки воды или рыбного бульона, 1 столовая ложка панировочных сухарей, растительное масло, зелень, лимонный сок.

Способ приготовления: подготовленную рыбу разделить на куски.

В сковороду, смазанную растительным маслом, положить куски рыбы, посыпать солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, залить водой или рыбным бульоном.

Вокруг рыбы положить кружочки вареной картошки, все посыпать сухарями, подлить масла и запечь. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Рыба под овощным маринадом

Ингредиенты: 800 граммов рыбного филе без костей или кусочков, 3–4 морковки, 4 луковицы репчатые, $^1/_2$ стакана муки, 1 столовая ложка томатной пасты, соль.

Способ приготовления: рыбу обжарить, предварительно обваляв ее в муке.

Морковку натереть на крупной терке, лук нарезать половинками колечек и обжарить их вместе. Залить небольшим

количеством воды, посолить, добавить томатную пасту и тушить до готовности.

В глубокую посуду положить слой овощей, рыбу и сверху вновь овощи, немного потушить и дать настояться. При подаче украсить маслинами.

Фаршированная щука

Ингредиенты: крупная щука или другая рыба, 3 ломтика белого хлеба, 1 луковица репчатая, перец, соль, 1 морковка вареная, 4–5 вареных картофелин, зелень, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления: для фарширования рыбу очистить от чешуи, промыть холодной водой, затем надрезать кожу вокруг головы и отделить от мякоти.

У хвостового плавника отрубить хребтовую кость так, чтобы плавник остался при коже. Затем отделить мякоть от костей, пропустить через мясорубку вместе с замоченным и отжатым белым хлебом и двумя зубчиками чеснока. Фарш подсолить, поперчить и наполнить им кожу рыбы.

Рыбу уложить в глубокий противень, налить немного воды, положить отварные и нарезанные ломтиками картофель и морковь, положить туда же нарезанный кольцами репчатый лук, накрыть крышкой и припустить.

Сельдь

Многие продукты, которые мы считаем исконно русскими и традиционными, на самом деле получили признание на нашем столе лишь недавно. И это касается не только кукурузы или картофеля, но и такой, казалось бы, исконно русской закуски, как селедка. Долгое время на Руси было весьма распространено мнение, что употребление в пищу селедки якобы ужасно вредно для здоровья. За подвижность во время нереста рыбу когда-то прозвали «бешенкой». Позже, когда словом «бешенство» стали называть страшную болезнь, передаваемую при укусе собак, слово «бешенка» означало, что и рыба может быть «бешеной».

«Биолог Карл Бэр, возглавивший при Николае I экспедицию к низовьям Волги, впервые увидел бешенку в Астрахани.

Поскольку экспедиция была организована в связи с плохим, как тогда считалось, состоянием рыболовства в России, то он сразу заинтересовался этой довольно крупной и плотной на вид рыбой.

– Что это за рыба? – спросил он, увидев, как из бешенки топят жир.

– Бешенка… – почтительно ответили ему.

– Ее кушают?

– Что вы! – засмеялись все вокруг. – Только жир с нее и годится! Да и тот плоховат!

– Зажарьте мне одну бешенку, – решительно распорядился Бэр.

Слово начальства – закон. Пожав плечами, рыбу зажарили. Бэр с аппетитом съел бешенку и разразился длинной речью. Суть ее никто не понял, но она сводилась к тому, что это – ценная, прекрасная рыба, которую нужно отлавливать и солить, а не гнать из нее жир! Бэру поверили не сразу, но затем все же вняли. Так на свет появилась астраханская селедка, которую ныне едят все, нисколько не опасаясь такой болезни, как бешенство…» (из книги А. Б. Арефьева «Русь волшебная»).

Сельдь «Аппетитная»

Ингредиенты: 1–2 соленых сельди, 1 луковица репчатая, 1 морковка, 2 столовые ложки растительного масла, соль, сахар, черный перец горошком, лавровый лист.

Способ приготовления: селедку или большую салаку очистить, отделить косточки, нарезать на дольки. Приготовить маринад. Для него мелко нашинковать сырой репчатый лук, нарезать соломкой морковь. Все это немножко поджарить на растительном масле. Добавить в маринад соль, сахар, черный перец горошком, лавровый лист. Залить водой и довести до кипения. После охлаждения маринада залить им кусочки селедочного филе. Блюдо должно постоять часа 2–3.

Сельдь с картофелем

Ингредиенты: 1–2 картофелины, 1 сельдь, 1 небольшая луковица репчатая, зелень.

Способ приготовления: вареный картофель очистить и нарезать кружочками, сельдь почистить, кусочки селедочного филе положить на ломти картофеля. Сверху положить ломтики помидора, лук. Проткнуть все продукты спичкой. Украсить укропом или зеленью петрушки.

Сельдь со свежими овощами

Ингредиенты: 1 крупная сельдь, 4–5 штук редисок, 1 огурец, 1 помидор, 1 луковица репчатая, горчицы.

Способ приготовления: сельдь почистить и разрезать на квадратные куски размером 2–3 см, намазать слоем горчицы. Редиску оставить целой, огурец разрезать на толстые ломтики, помидор и луковицу – на 4–5 частей. Проткнуть продукты длинной палочкой так, чтобы после каждого второго куска овощей был кусок сельди. При подаче на стол воткнуть концы палочек в хлеб или уложить на блюдо. Сервировать с черным хлебом.

Селедочные трубочки с помидором

Ингредиенты: 2 небольшие сельди, 1 луковица репчатая, 1–2 помидора, укроп и зелень петрушки, 4 небольших ломтика черного хлеба, горчица, оливковое масло.

Способ приготовления: сельдь почистить, удалить кожу и кости.

Внутреннюю сторону селедочного филе смазать горчицей, посыпать нашинкованным луком и свернуть рулетом.

На каждый рулет положить ломтик помидора и листочек зелени, проткнуть спичкой. Подавать на блюде на смазанном оливковым маслом ломте хлеба.

Винегрет с сельдью

Ингредиенты: 200 граммов филе сельди, 2 небольшие свеклы, 3 картофелины, 1 морковка, 2 соленых огурца, 1 луковица репчатая, салатная заправка или растительное масло.

Способ приготовления: овощи отварить, мелко нарезать, перемешать и заправить. Сельдь, нарезанную кусочками, выложить вокруг винегрета, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Сельдь рубленая

Ингредиенты: 2 филе сельди, 1 ломтик белого хлеба, 1 луковица репчатая, 1 яблоко (антоновка), 1 столовая ложка уксуса 3 %-ного, 1 столовая ложка растительного масла.

Способ приготовления: черствый пшеничный хлеб замочить в холодной воде, отжать, пропустить через мясорубку вместе с луком, яблоками и филе сельди. Добавить растительное масло, уксус, немного соли и хорошо перемешать. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Паштет из сельди

Ингредиенты: 500 граммов филе сельди, 2 морковки, 1 луковица репчатая, растительное масло.

Способ приготовления: морковку и лук обжарить на растительном масле, охладить и пропустить дважды вместе с сельдью через мясорубку.

Массу хорошо взбить и подать, украсив зеленью.

Икра из соленой сельди с овощами

Ингредиенты: 1–2 отварные мор ковки, 1 луковица репчатая, 2 филе сельди, растительное масло, лавровый лист, томатная паста, 10 граммов уксуса 3 %-ного, 1 чайная ложка сахара.

Способ приготовления: морковку пропустить через мясорубку. Лук мелко изрубить и обжарить в растительном масле до мягкости. Перед окончанием пассерования добавить помидор и лавровый лист и охладить. Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с морковью, луком, сахаром, уксусом и хорошо вымесить. При подаче украсить зеленью.

Икра из сельди

Ингредиенты: 200 граммов сельди, 150 граммов манной крупы, 1 столовая ложка томатной пасты, 150 граммов растительного масла, 2–3 луковицы репчатые, 10 граммов уксуса 3 %-ного, перец, зелень.

Способ приготовления: филе сельди отварить и мелко изрубить.

На отваре сельди сварить рассыпчатую манную кашу.

Заправить ее прожаренным помидором, мелко нарезанным луком, уксусом и перцем, соединить с сельдью.

Массу вымешать и оформить зеленью.

Сельдь в кисло-сладком маринаде

Ингредиенты: 150 граммов сельди, 10 граммов 3 %-ного уксуса, 30 граммов сахарной пудры, 1 луковица репчатая, 10 граммов хрена, 1 грамм имбиря, 1 грамм зерен горчичных, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: сельдь вымочить, снять кожу и отделить филе. Приготовить маринад из уксуса, имбиря, нарезанного кольцами лука и лаврового листа.

Сельдь разрезать на куски толщиной 2–3 см и выдержать в полученном маринаде два дня.

«Селедочно-птичьи гнезда»

Ингредиенты: 100 граммов сельди, 20 граммов каперсов или соленых огурцов, 25 граммов анчоусов, 1 репчатая луковица, 30 граммов салата.

Способ приготовления: сельдь вымочить, разделать на чистое филе и мелко нарубить вместе с анчоусами, репчатым луком, каперсами или солеными огурцами.

Из подготовленной массы сформовать тефтели.

Подавать тефтели на листьях зеленого салата.

Сельдь в маринаде

Ингредиенты: 50 граммов сельди, 1 чайная ложка растительного масла.

Для маринада: 5 граммов уксуса 3 %-ного, 1 репчатая луковица, $^1/_2$ морковки, 1 чайная ложка сахара, специи.

Способ приготовления: филе вымоченной сельди уложить в неокисляющуюся посуду, залить холодным маринадом, маслом и выдержать на холоде в течение суток. Маринад приготовить так: уксус развести водой (1:1), добавив сырой лук, отварную морковь, лавровый лист, душистый перец, корицу и сахар, прокипятить. Подать под маринадом.

Сельдь не соленая (свежая или замороженная)

Сельдь по-рыбацки

Ингредиенты: 200 граммов сельди, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 столовая ложка растительного масла, 10 граммов зелени укропа, петрушки, соль, перец черный молотый.

Способ приготовления: сельдь очистить, освободить от внутренностей, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и обжарить с обеих сторон. Затем со стороны спины сделать надрезы и начинить мелко рубленным укропом, петрушкой, смешанными с маслом. Подавать с рассыпчатым рисом.

Сельдь жареная

Ингредиенты: 200 граммов сельди, 1 столовая ложка растительного

масла, 5 граммов муки, 20 граммов сухарей, уксус, горчица, соль.

Способ приготовления: свежую сельдь очистить, разделать на филе, слегка подсолить, сбрызнуть уксусом и смазать с обеих сторон горчицей. Панировать в муке или в сухарях. Обжарить сельдь с обеих сторон в растительном масле. Подавать с картофельным салатом или картофельным пюре.

Салака маринованная

Ингредиенты: 500 граммов салаки, 20 граммов муки, 50 граммов растительного масла, 400 граммов маринада.

Для маринада: 300 миллилитров воды, 1 морковка, 1 луковица репчатая, петрушка, 200 граммов уксуса 3 %-ного, 25 граммов сахара, 10 граммов соли, лавровый лист, перец горошком.

Способ приготовления: свежую салаку очистить, удалить внутренности, голову, хвостовой плавник.

Промытую рыбу погрузить в соля ной раствор (150 граммов соли на 1 литр воды при соотношении салаки к рассолу 1:1), через 8–10 минут обсушить полотенцем, запанировать в муке и обжарить. Охлажденную жареную рыбу уложить в стеклянную посуду, залить холодным маринадом, положить легкий гнет и выдержать в холодном помещении 1,5–2 дня.

Подавать салаку с винегретом или картофельным салатом, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Приготовление маринада: коренья и лук очистить, нарезать соломкой, сложить в сковороду или кастрюлю и слегка потушить, добавив столовую ложку растительного масла. Затем положить пряности, влить воду или рыбный бульон и прокипятить 10–15 минут.

После этого влить уксус, заправить сахаром и солью.

Рыбное филе. Минтай, хек, морской окунь и другая морская рыба

Пикша запеченная

Ингредиенты: 150 граммов пикши или морского окуня припущенной, 10 граммов отварного риса, 50 граммов растительного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: в рис, отваренный в подсоленной воде, добавить ломтики припущенной пикши (или морского окуня), масло и хорошо перемешать. Массу уложить на смазанный маслом противень, посыпать солью и перцем.

Полив растопленным сливочным маслом, запекать в духовке так, чтобы на поверхности образовалась ровная румяная корочка.

К блюду можно подать помидорный соус.

Рыбная солянка с кислыми яблоками

Ингредиенты: 4 стакана квашенной капусты, 2–3 яблока (антоновка), 4 столовые ложки растительного масла, 1 репчатая луковица, 600 граммов жареной рыбы, 50 граммов зелени петрушки и укропа, лавровый лист, соль, перец.

Способ приготовления: поджарить луковицу в 4 ложках масла.

Положить в сотейник 4 стакана кислой вымоченной капусты. 2–3 кислых яблока измельчить.

В сотейнике тушить капусту, яблоки, жареную рыбу, лук с маслом. Выложить ряд капусты с яблоками, ряд жареной рыбы (щука, судак, сиг, осетрина, лососина, карп, сазан, голавль).

Посыпать зеленью, перцем, лавровым листом. Перед подачей блюдо украсить маринованными грибами, маслинами, соленым кизилом, звездочками из соленых огурцов (полить их соусом из рыбы и слегка подрумянить в духовке). Блюдо посыпать толчеными сухарями.

Рыба с картофелем и другими овощами, приготовленная на пару

Ингредиенты на 4 порции: 4 рыбы целиком (барабулька, морской окунь или морской лещ), 4 чайные ложки индийской пряности гарам-масала, $^1/_2$ чайные ложки порошка куркумы, 1 столовая ложка кинзы, 1 столовая ложка свежей нарезанной зелени пастернака, 2,5 см свежего натертого корня имбиря, 4 ломтика лимона, 2 столовые ложки растительного масла, 8 картофелин, 3 морковки, 2 цукини, перец, листья салата.

Способ приготовления: вымыть рыбу и промокнуть ее бумажной салфеткой, затем отбить с обеих сторон.

Смешать пряности: гарам-масала, куркуму, пастернак и имбирь – и натереть этой смесью рыбу внутри и снаружи.

Положить в каждую рыбу ломтик лимона и отложить. Нагреть масло на сковороде, добавить нашинкованный молодой картофель и нашинкованную морковку и жарить, часто помешивая, 5–6 минут, чтобы овощи стали слегка мягкими и немного подрумянились. Затем доложить на сковороду цукини и жарить еще одну минуту. Посолить и поперчить.

Переложить шумовкой овощи в пароварку.

Рыбу уложить сверху, накрыть и варить на пару 20–25 минут, пока рыба не начнет легко отделяться от костей.

Подавать на листьях салата.

Примечание: вместо цукини можно обойтись небольшим кабачком, вместо пряности гарам-масала использовать шалфей, майоран, чабер, хмели-сунели или набор специй для рыбы.

Хек с горохом и картофелем

Ингредиенты на 4 порции: 4 куска по 250 граммов хека серебристого, $^1/_2$ луковицы репчатой, 8 нарезанных зубчиков чеснока, 4 тонко нарезанные картофелины, 3 веточки петрушки, 250 граммов зеленого горошка свежего или замороженного, 1 лавровый лист, 1 столовая ложка паприки, 6 столовых ложек оливкового масла, соль.

Способ приготовления: лук,

2 зубчика чеснока, картофель и лавровый лист положить в керамическую кастрюлю.

Залить холодной водой так, чтобы жидкость лишь покрывала картофель, добавить соль и варить на медленном огне в течение 10 минут.

Добавить хек и горох и варить еще в течение 10 минут, пока овощи не станут мягкими, а рыба начнет разваривaться. Слить излишки жидкости.

Одновременно в маленькой сковороде нагреть масло и пожарить оставшийся чеснок в течение 4–5 минут до изменения цвета.

Снять с огня и посыпать паприкой.

Быстро размешать и полить блюдо. Подавать сразу же.

Рыбная запеканка с овощным салатом

Ингредиенты: 1 килограмм рыбного филе (камбалы, серебристого хека или другой свежей или мороженой рыбы), сок одного лимона, 250 граммов шампиньонов или других грибов, 1 рюмка белого вина или уксуса, 2 луковицы репчатые, 50 граммов соевого сыра или творога тофу, 1 столовая ложка молотых сухарей, 15 граммов растительного масла, измельченная зелень петрушки, соль, перец,

Способ приготовления: рыбное филе положить на стол, каждый кусок посыпать перцем, посолить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сверху зеленью петрушки, а затем свернуть в рулетики.

Кастрюлю или глубокую сковороду смазать растительным маслом, положить на дно нарезанный кубиками лук, грибы, также нарезанные кубиками или ломтиками, сверху положить рулетики рыбы, залить все это вином или водой с уксусом и тушить в течение 20 минут. Можно добавить остатки измельченной зелени петрушки. Рыбу вынуть из соуса, добавить к нему соевый сыр. Соус взбить при помощи венчика, чтобы в нем растворился сыр.

Рыбу положить в огнеупорный сосуд или кастрюлю, залить приготовленным соусом. Посыпать сверху молотыми сухарями и запекать в духовке до тех пор, пока верх не приобретет золотистую окраску.

Подобным же образом можно запечь в чудо-печи. К запеканке подать овощной салат.

Овощной салат к рыбной запеканке

Ингредиенты а 4 порции: 1 стручок сладкого перца, 1 корень сельдерея, 100 граммов салата, 2 морковки, винный уксус, $^1/_2$ чайной ложки сахара, 1 столовая ложка растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления: перец очистить от зерен и нарезать кружочками. Салат вымыть и разложить листики на салатнице. Сельдерей и морковку очистить, вымыть, натереть на терке. Растительное масло растереть с уксусом, солью, перцем, сахаром и полить этим соусом салат, украшая его кружочками перца.

Рыба с яблоками

Ингредиенты: 1 килограмм рыбы, 2 яблока, 3 столовые ложки масла, 1 чайная ложка муки, зелень.

Способ приготовления: очищенную рыбу, удалив кости, припустить с жиром.

Форму смазать жиром и уложить в нее слоями кусочки рыбы и дольки очищенных яблок. Сверху смазать маслом и запечь в духовке.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Филе рыбное маринованное

Ингредиенты: 300 граммов рыбного филе.

Для маринада: 75 граммов уксуса винного, 60 граммов растительного масла, 1 чайная ложка томатной пасты, 15 граммов сахара, 2 луковицы репчатые, 15 граммов масла

сливочного, перец черный и красный, лавровый лист, миндаль, соль.

Способ приготовления: рыбу нарезать ломтиками и припустить в подсоленной воде. Уксус, растительное масло, соль, перец, лавровый лист, помидор, сахар смешать, прокипятить и охладить. В приготовленный маринад положить ломтики рыбы и посыпать кольцами репчатого лука. Через 8–10 часов рыба готова к употреблению. Подать к столу, украсив кольцами лука и слегка обжаренным на сливочном масле миндалем.

Рыба в маринаде

Ингредиенты: 300 граммов филе рыбы, 15 граммов муки, 15 граммов растительного масла, 50 граммов зеленого лука, 250 граммов маринада, маслины, соль, перец.

Способ приготовления: филе судака, сома, трески или иной рыбы нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле.

Оставшуюся рыбу выложить в неокисляющуюся посуду, залить маринадом из овощей с помидором (см. рецепт «Филе рыбное маринованное») и поставить на холод.

При подаче к столу оформить маслинами и зеленым луком.

Котлеты рыбные по-амурски

Ингредиенты: 300 граммов рыбного филе, 2 картофелины, 15 граммов соуса соевого, 30 граммов растительного масла, 15 миллилитров десертного вина, 15 граммов кукурузной муки, сахар, соль, перец.

Способ приготовления: рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, мелко натертым картофелем, растительным маслом, вином, взбитыми с сахаром белками.

Вылить массу на сковороду с маслом и обжарить до золотистого цвета с обеих сторон. Охладив, разрезать на полоски и подать с зеленым салатом.

Рыба с орехами и изюмом

Ингредиенты: 200 граммов рыбы, 1 помидор, 50 граммов растительного масла, 25 граммов миндаля или любых других орехов, 15 граммов изюма, перец молотый красный, соль.

Способ приготовления: рыбу очистить, наискось сделать

надрезы, натереть солью и перцем, уложить в сотейник, залить растительным маслом и жарить в духовке при умеренной температуре, время от времени поливая маслом. Орехи и изюм слегка обжарить в масле, добавить помидоры и тушить, пока они не распарятся.

Протереть через сито и проварить до загустения массы.

Перед подачей рыбу, уложенную на блюде, залить полученным соусом.

Рыбное филе в белом вине

Ингредиенты: 300 граммов рыбного филе, 1 луковица репчатая, 3 помидора, 1 долька чеснока, 20 граммов масла сливочного, 30 миллилитров вина белого, перец черный молотый.

Способ приготовления: очищенное от кожи рыбное филе уложить в сотейник или на огнеупорное блюдо, смазанное растительным маслом, приправить оливковым маслом и молотым перцем. Рубленый лук обжарить на растительном масле, добавить очищенные от шкурки и зернышек, крупно нарезанные помидоры и толченый чеснок, довести до кипения, добавить белое вино и варить до тех пор, пока помидоры не разварятся. Соус приправить солью.

Полить филе рыбы этим соусом, густо посыпать зеленью петрушки и запечь в духовке.

Ставрида под острым соусом

Ингредиенты: 400 граммов ставриды, $^1/_2$ стакана воды, $^2/_3$ стакана томатной пасты, 2 столовые ложки поджаренного лука, растительное масло, соль, сахар, 1 долька чеснока, щепотка горчицы, по три горошины черного и душистого перца, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка уксуса 3 %-ного.

Способ приготовления: в эмалированную кастрюлю налить $^1/_2$ стакана воды, довести ее до кипения и добавить $^2/_3$ стакана томатной пасты, 2 столовые ложки поджаренного лука, растительное масло, соль и сахар по вкусу. Поварив 15 минут, положить в соус немного чесноку, немного горчицы, по 3 горошины черного и душистого перца и лавровый лист.

Через 5 минут соус снять, охладить и влить немного столового уксуса.

Соусы к отварной рыбе

Луковый соус

Способ приготовления: обжарить в масле 150 граммов мелко нарезанного лука, добавить 2 столовые ложки муки и, помешивая, медленно влить $^1/_4$ стакана белого вина.

Варить 15 минут, затем процедить.

Подавать соус горячим.

Белый соус

Способ приготовления: поджаренную на растительном масле муку развести не очень горячим рыбным бульоном ($^1/_2$ бульона,

предназначенного для приготовления соуса) и размешать так, чтобы получилась однородная масса без комков.

Помешивая, добавить остальной бульон и варить 20–25 минут, удаляя пену. Готовый соус посолить и процедить.

Скумбрия

Тельное из скумбрии

Ингредиенты: 150 граммов скумбрии, 1 морковка, 1 луковица репчатая, 1 корень сельдерея, 20 граммов зеленого горошка, 50 граммов соуса.

Ингредиенты для соуса: 25 граммов рыбного отвара, 25 граммов овощного отвара, 10 граммов растительного масла.

Способ приготовления: филе скумбрии нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве воды. Отдельно отварить морковку, репчатый лук, корень сельдерея, зеленый горошек. Из рыбного и овощного отвара, масла и муки приготовить соус и приправить его солью и перцем.

Рыбу выложить на блюдо, добавить отварные овощи, полить соусом и обильно посыпать рубленой петрушкой.

Скумбрия с картофелем

Ингредиенты: 800 граммов скумбрии, 2 картофелины, 100 граммов зеленого сладкого перца, 2 помидора, $^1/_2$ корня сельдерея, 1 луковица репчатая, 2 зубчика чеснока, $^1/_2$ лимона, зелень петрушки, $^1/_2$ бокала белого вина, красный перец, 2 столовые ложки подсолнечного масла, соль.

Способ приготовления: рыбное филе посолить, залить белым вином и поставить в холодное место приблизительно на час.

Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой, посыпать красным перцем и запечь в духовке с частью сливочного масла.

В оставшемся сливочном масле спассеровать мелко нарезанные лук, сельдерей, сладкий перец и помидоры.

В готовую смесь всыпать мелко нарезанную петрушку и растертый с небольшим количеством соли чеснок.

В смазанную подсолнечным маслом форму уложить ряд рыбы, ряд смеси и т. д. и запечь блюдо в духовке при умеренной температуре.

Перед подачей на стол на каждый кусок рыбы положить кружок лимона.

Треска

Рыбная запеканка

Ингредиенты: 150 граммов трески или другой рыбы, 20 граммов масла растительного, 2 помидора, 1 луковица репчатая, 1 морковка, 5 граммов зелени, перец черный молотый, соль.

Способ приготовления: в форме для пудинга разогреть растительное масло и положить в него подсоленную и нарезанную ломтиками рыбу. Кусочки рыбы переложить половинками помидоров, ломтиками лука и очень тонко нарезанными ломтиками моркови. Подготовленную таким образом рыбу тушить в духовке в течение 20 минут. Муку спассеровать на масле, добавить немного рыбного бульона или воды, зелень, перец черный молотый и соль. Полученный соус вылить на рыбу, добавить масла и запечь в духовом шкафу в течение 8–10 минут. Подать со свежим салатом.

Треска по-архангельски

Ингредиенты: 200 граммов свежей трески, 1 картофелина, 20 граммов растительного масла, $^1/_2$ лимона, 5 граммов уксуса 3 %-ного, зелень петрушки.

Способ приготовления: рыбу отварить в рыбном бульоне или подсоленной воде, добавив туда уксус, вынуть, обсушить, уложить на салфетку и украсить отварным картофелем, зеленью петрушки, ломтиками лимона. Отдельно подать оливковое масло.

Треска по-поморски

Ингредиенты: 250 граммов трески или наваги, 60 миллилитр

белого вина, 2 луковицы репчатые, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка шоколада, 20 граммов шампиньонов, 1 столовая ложка муки, корица, гвоздика, соль, перец черный молотый.

Способ приготовления: лук мелко порубить и обжарить в половине указанного количества растительного масла.

Добавить муку и жарить вместе с луком. Затем понемногу добавлять воду и соус, хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Добавить вино, тертый шоколад, гвоздику, корицу, соль, перец.

Огнеупорную плоскую миску смазать жиром, выложить на нее разделанную на куски рыбу, залить соусом и тушить на очень слабом огне.

Грибы помыть, мелко нарезать, тушить в оставшейся части масла и за 10 минут до подачи на стол положить в миску с рыбой. Отдельно подать заправленный рис.

Треска с фасолью

Ингредиенты: 150 граммов трески, 25 граммов фасоли, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 репчатая луковица, 100 граммов хлеба, 2 дольки чеснока, перец, соль.

Способ приготовления: фасоль отварить в подсоленной воде. Рыбу (филе) нарезать мелкими кусочками, отварить и охладить. Мелко нарезанные лук и чеснок спассеровать на растительном масле в глубокой сковороде. Половину фасоли растереть и смешать с луком, соединить с рыбой, оставшейся фасолью, посолить, поперчить и держать на среднем огне 10–15 минут.

Подавать на ломтиках обжаренного хлеба.

Треска с соусом из вишен и красного вина

Ингредиенты: 1,5 килограмма трески, 1–1,5 литра воды.

Ингредиенты для соуса: 1 столовая ложка сливочного масла, 500 граммов вишен, $^1/_2$ стакана воды, 1 чайная ложка сахара, 2–3 гвоздики и перца душистого, корица, 0,1 грамм тертого мускатного ореха, 1 чайная ложка крахмала, 200 миллилитров красного сухого вина.

Способ приготовления: сварить треску в воде.

Приготовление соуса: 500 граммов пюре из вишен обжарить в одной ложке растительного масла.

В $^1/_2$ стакана воды всыпать немного сахара, добавить 2–3 гвоздички, корицы, чайную ложку картофельной муки с водой,

прокипятить, влить 1 стакан красного вина, подогреть, облить треску.

Палтус, камбала

Камбала, тушенная с зеленью и лимоном

Ингредиенты: 75 граммов камбалы, 20 граммов шпината, 20 граммов щавеля, 10 граммов зелени укропа и петрушки, 25 граммов зеленого лука, 20 граммов растительного масла, 3 помидора, 10 граммов салата, 5 долек лимона, соль.

Способ приготовления: шпинат и щавель смешать с укропом и петрушкой. Половиной зелени покрыть дно сотейника, сверху положить нарезанную кусочками камбалу и покрыть ее оставшейся зеленью и кружочками лимона. Приготовить соус: рубленый зеленый лук обжарить в растительном масле, добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный салат, соль; смесь проварить. Залить камбалу соусом и тушить в духовом шкафу до готовности. Подавать к столу в холодном виде.

Филе палтуса с грибами

Ингредиенты: 200 граммов палтуса, 100 миллилитров воды, 50 граммов яблочного сока, 10 граммов растительного масла, 10 граммов грибов, зелень сельдерея, паприка, соль.

Способ приготовления: филе палтуса варить до полуготовности в воде с добавлением яблочного сока, затем выложить на сковороду или в кастрюлю с жареными грибами и жарить до тех пор, пока сок не загустеет, затем подсолить. При подаче к столу посыпать зеленью сельдерея и паприкой.

Палтус по-мурмански

Ингредиенты: 100 граммов филе палтуса, камбалы или лососевых рыб, 10 граммов растительного масла, 40 граммов свежих грибов (белые или шампиньоны) 2 луковицы репчатые, 25 граммов пшеничной муки, 3 грамма зелени петрушки, соль, перец молотый черный.

Способ приготовления: филе рыбы натереть черным молотым перцем, солью и уложить в форму. Мелко нарезать луковицы и свежие грибы, обжарить на растительном масле в течение 5 минут. Не снимая с огня, добавить муку. Посолить, поперчить и перемешать, пока смесь не загустеет. Форму залить смесью и

поставить в духовку на 30 минут.

Перед подачей рыбу отделить ножом от стенок формочки, осторожно выложить на тарелку и посыпать зеленью петрушки.

Камбала по-амурски

Ингредиенты: 200 граммов камбалы, 1 помидор, 3 картофелины, 20 граммов растительного масла, 20 граммов муки, 1 чайная ложка лимонного сока, 20 граммов зеленого горошка, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления: подготовленную рыбу сбрызнуть лимонным соком, накрыть крышкой и оставить на некоторое время. Горошек и очищенные от кожицы и нарезанные помидоры уложить в хорошо смазанную жиром огнеупорную форму, долить немного горячей воды и тушить до готовности.

Сверху уложить слегка посоленные тушки камбалы и накрыть кружочками картофеля. Растительное масло, соль и муку растереть, залить этой смесью рыбу и варить до готовности. Подавать на стол, посыпав рубленой петрушкой.

Камбала в белом вине

Ингредиенты: 170 граммов филе камбалы, 5 граммов муки, 10 граммов сухарей, 80 миллилитров белого сухого вина, 10 граммов растительного масла.

Ингредиенты для соуса: 5 граммов растительного масла, 5 граммов муки, 30 граммов шампиньонов, 5 граммов сока лимона, 20 граммов спаржи, 2 столовые ложки белого вина, соль, перец.

Способ приготовления: в смазанную маслом посуду уложить филе рыбы (половину нормы), залить вином и припустить на слабом огне до готовности. Оставшуюся рыбу разрезать на куски, панировать в муке, яйцах и сухарях. Жарить во фритюре.

При подаче на середину блюда положить отварную рыбу и залить соусом. С одной стороны блюда уложить жареную рыбу фри, с другой – картофельное пюре.

Приготовление соуса: приготовить мучную пассеровку, развести горячим бульоном, добавить белое вино, вскипятить и процедить.

В соус добавить нашинкованную отварную спаржу, нарезанные соломкой грибы, предварительно обжаренные на растительном масле с лимонным соком, соль, перец.

Осетровые породы

Стерлядь пикантная с ушками

Ингредиенты: 300 граммов стерляди, 30 граммов растительного масла, $^1/_2$ луковицы репчатой, 1 помидор, 30 миллилитров белого вина, 5 миллилитров коньяка, 5 граммов муки, 40 граммов грибов, 6 молодых картофелин, 200 граммов ушек, перец.

Ингредиенты для ушков: 650 граммов муки, 150 граммов сливочного масла, 1 яйцо, 5 граммов соли, 1 грамм кислоты лимонной, 300 миллилитров воды.

Способ приготовления: рыбу без кожицы, нарезанную порционными кусками, припустить в белом вине с добавлением коньяка с мелко нарезанным луком, небольшим количеством масла, мелко нарезанными поджаренными помидорами.

Приготовить соус: спассеровать муку в масле, влить сок, в котором припускалась рыба. Соус процедить, развести вином и заправить сливочным маслом и желтком.

В готовый соус положить поджаренные, нарезанные соломкой отваренные грибы. Рыбу уложить на блюдо.

В качестве гарнира подать отварной картофель или припущенные в масле картофельные шарики. Рыбу полить приготовленным соусом. Вокруг уложить ушки.

Приготовление ушков: пресное слоеное тесто раскатать тонким пластом и выемкой вырезать ушки в виде полумесяца. Выпекать ушки в духовке.

Севрюга под чесночным соусом

Ингредиенты: 75 граммов севрюги, 5 картофелин, 1 морковка, 1–2 огурца, 10 граммов зеленого лука, соль, 20 граммов соуса чесночно-помидорного, $^1/_3$ яйца, 5 граммов салата, 5 граммов зелени петрушки.

Способ приготовления: вареные картофель, морковку и соленые огурцы очистить и нарезать мелкими кубиками, зеленый лук посечь, половину продуктов смешать, посолить, заправить соусом, выложить горкой в салатник. Отварную рыбу положить целым куском в центр, украсить букетиками оставшихся овощей, ломтиками яиц, листьями салата, зеленью.

Перед подачей полить рыбу соусом (рецепт см. ниже).

Соус чесночно-помидорный

Ингредиенты: 100 граммов томатного пюре, 5 долек чеснока,

2 столовые ложки растительного масла, 20 граммов лимона, зелень петрушки или укропа, сахар, соль.

Способ приготовления: в помидорное пюре добавить измельченный чеснок, растертый с солью, сахаром и растительным маслом, мелко нарезанную зелень и заправить соком лимона. Зелень петрушки или укропа, сахар, соль добавить по вкусу.

Осетрина холодная с хреном

Ингредиенты: 100 граммов осетрины, коренья, специи, уксус, соль, 25 граммов хрена.

*Способ приготовления: о*шпаренную и зачищенную осетрину целым куском отварить с кореньями в подсоленной воде с уксусом. Остудить в том же бульоне. Сняв хрящи, нарезать мякоть тонкими кусочками и уложить на блюдо. Подавать к столу с хреном и различными овощами.

Осетрина в остром маринаде

Ингредиенты: 75 граммов осетрины, 1 луковица репчатая, 2 помидора, 10 граммов растительного масла, 15 граммов зеленого лука, 5 граммов зелени петрушки, сахар, соль, лимонная кислота.

Способ приготовления: отварную осетрину нарезать кусочками (по три на порцию), положить в салатник и покрыть кольцами лука. Приготовить маринад: спелые помидоры протереть через сито и заправить сахаром, солью, лимонной кислотой, растительным маслом. Рыбу залить маринадом, посыпать рубленым зеленым луком и зеленью, охладить.

Осетрина в белом вине

Ингредиенты: 350 граммов осетрины, 30 граммов растительного масла, 1–2 помидора, $^1/_2$ луковицы репчатой, 30 миллилитров белого вина, 50 граммов макарон, 5 граммов соуса помидорного, 20 граммов лимона, соль.

Способ приготовления: филе осетрины без кожицы и хрящей нарезать порционными кусками и припустить в белом вине с мелко нарезанным луком, мелко нарезанными и слегка обжаренными помидорами. Макароны отварить, припустить в масле.

При подаче рыбу полить соком, в котором она тушилась, добавив в него масло, лимон и острый томатный соус. Рядом

выложить макароны.

Осетрина по-рыбачьи

Ингредиенты: 200 граммов рыбы, 1 луковица репчатая, 10 граммов растительного масла, 5 граммов муки, 2 помидора, 50 граммов грибов, 2 дольки чеснока, 5 граммов зелени петрушки, 1 лавровый лист, 0,5 грамма черного перца горошком, соль.

Способ приготовления: рыбу нарезать порционными кусками и посолить.

Поджарить на растительном масле репчатый лук, добавить муку, смешать, пожарить все вместе и добавить измельченные на терке помидоры, нарезанные полосками отварные свежие или сухие грибы, все посолить и перемешать.

Рыбу положить в глубокую сковороду или сотейник, добавить растертый чеснок, зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, залить соусом и запечь в умеренно нагретом жарочном шкафу в течение 30 минут.

Белуга тушеная

Ингредиенты: 150 граммов белуги, 20 граммов муки, 1 репчатый лук, 1–2 помидора, 2 дольки чеснока, 5 граммов зелени петрушки, 15 граммов оливкового масла, перец черный молотый.

Способ приготовления: филе соленой белуги, вымоченное в течение суток в холодной воде, нарезать на куски, панировать в муке, посыпать черным молотым перцем и обжарить в оливковом масле. В том же масле пассеровать смесь мелко нарезанного репчатого лука, чеснока, помидоров, зелени петрушки, положить туда обжаренную рыбу, поставить на слабый огонь и тушить до готовности.

Карась

Караси жареные

Ингредиенты: 1,2 килограмма карасей, 100 граммов сухарей панировочных, 20 граммов зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления: карасей посолить, обвалять в сухарях, поджарить на сковороде, тушить 10–15 минут, посыпать укропом и петрушкой.

Караси жареные, с тельным

Ингредиенты для жареной рыбы: 400 граммов рыбы, 30 граммов муки, 100 граммов масла растительного.

Ингредиенты для тельного: 350 граммов рыбы, 100 граммов хлеба, 50 граммов сухарей, 2 луковицы репчатые, 100 граммов масла растительного, 50 граммов томатного соуса, зелень, перец, соль.

Способ приготовления: мелких подлещиков или карасей очистить, выпотрошить, промыть, а крупную рыбу разделать на филе с кожей и нарезать порциями. Затем приготовленную рыбу обмакнуть в жидкое тесто, обвалять в сухарях и обжарить в нагретом жире. Часть рыбы использовать для приготовления тельного.

Приготовление тельного: рыбное филе пропустить через мясорубку, соединить с замоченным белым хлебом, солью, перцем, массу перемешать и вторично пропустить через мясорубку, затем уложить на мокрое полотенце, разделать на лепешки, на них положить начинку и вылепить пирожки в виде полумесяца. Сформованное тельное обмакнуть в жидкое тесто, панировать в белом тертом хлебе и обжарить в масле. Начинку приготовить так: поджарить лук, добавить немного рубленой рыбы, обжарить и ввести вареные мелко нарубленные грибы. На блюдо уложить жареную рыбу, сбоку положить тельное, посыпать рубленой зеленью.

Подавать без гарнира или с отварным картофелем. Отдельно подать томатный соус.

Борщ с жареными карасями

Ингредиенты: 400 граммов рыбной мелочи, 500 граммов карасей, 2 свеклы, 2 луковицы репчатые,

250–300 граммов свежей капусты, 3 ложки масла растительного, 1 стакан муки пшеничной, 1 ложка 3 %-ного уксуса, пучок укропа, соль.

Способ приготовления: нашинковать свеклу, капусту, лук и обжарить с растительным маслом до размягчения. За 10 минут до окончания пассеровки развести одну столовую ложку муки с 3 столовыми ложками горячей воды и смешать с овощной смесью. Из мелкой рыбы (ершей, окуней, красноперок или другой) сварить бульон. Процедить через марлю, рыбу вынуть. Бульон довести до кипения и выложить в него пассерованные овощи. Далее варить, как домашний борщ. Карасей очистить. Если они крупные, нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и немного обжарить на растительном масле. Жареных карасей опустить в борщ за 5 минут до окончания варки, влить ложку уксуса,

посолить. В тарелку с борщом положить зелень.

При желании борщ можно дополнить сельдью.

Для этого сельдь вымачивают в хлебном квасе, обваливают в муке, поджаривают на масле. Обжаренную сельдь опускают в кипящие щи вместе с карасями. Это борщ на любителя.

Карп

Карп со щавелем

Ингредиенты: 500 граммов карпа, 300 граммов щавеля, 1 луковица репчатая, 1 лист лавровый, 3 грамма укропа, перец горошком, соль.

Способ приготовления: тушку карпа очистить, выпотрошить, промыть, натереть солью, положить целиком на смазанную маслом сковороду, влить стакан воды, добавить репчатый лук, перец горошком, чабер или укроп, лавровый лист, соль, закрыть крышкой и поставить на 30–40 минут в хорошо разогретую духовку. За это время рыбу 2–3 раза перевернуть. Мелко нарезанный щавель залить минимальным количеством воды, тушить 20–25 минут на слабом огне, откинуть на сито, подсолить по вкусу и смешать с маслом (при размешивании постарайтесь не превратить в пюре). Готовую рыбу выложить на блюдо и с одной стороны гарнировать щавелем, а с другой – отварным картофелем.

Запеканка из карпа

Ингредиенты: 400 граммов карпа, 10 граммов масла растительного, 1 луковица репчатая, 5 граммов томатного пюре, 1 лимон, 10 миллилитров вина сухого красного, 0,2 грамма листа лаврового, 0,5 граммов перца душистого горошком, соль.

Способ приготовления: рыбу очистить, нарезать не слишком крупными кусками, подсолить, обсушить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Отдельно поджарить нарезанный ломтиками лук, влить красное вино, добавить томатное пюре, лимон, лавровый лист и перец. Жареную рыбу положить в полученный соус, влить процеженное масло, оставшееся от жарки, и поставить тушить в духовку до готовности. Подавать в холодном виде. (Такую же запеканку можно приготовить, не обжаривая рыбу.)

Карп с филе анчоусов

Ингредиенты: 800 граммов карпа, 6 анчоусов (филе), 75 граммов масла растительного, 1 луковица репчатая, 1 перец красный сладкий, 2 столовые ложки томатного пюре, перец молотый, соль, грибной соус (см. рецепт).

Способ приготовления: карпа разделать на филе с кожей без костей и нарезать на порционные куски. В каждом сделать надрез на расстоянии 1–1,5 см и вложить филе анчоусов. Рыбу посыпать солью и перцем, поджарить в горячем жире и выложить на блюдо.

Рыбу полить грибным соусом и тушить в духовке при умеренной температуре.

Грибной соус

Ингредиенты: 50 граммов грибов сушеных, 50 граммов муки, 100 граммов масла подсолнечного или оливкового, 300 граммов лука.

Способ приготовления: горячую мучную пассеровку развести грибным бульоном, хорошо размешать, посолить, кипятить 7–10 минут, после чего добавить вареные мелко нарубленные или нашинкованные грибы и спассерованный на масле лук.

Карп, тушенный в лимонном отваре

Ингредиенты: 300 граммов карпа, 15 граммов масла растительного, 1 луковица репчатая, 10 граммов лимона, 400 миллилитров воды, 150 миллилитров пива, 25 граммов пряников, 30 граммов кореньев (морковь, петрушка, сельдерей), гвоздика, лавровый лист, перец черный горошком, сахар, соль.

Способ приготовления: рубленый лук и нарезанные тонкой соломкой коренья тушить в разогретом масле. Добавить кожуру лимона и остальные пряности, долить кипяток, накрыть крышкой и варить 20 минут. Процедить, смешать с пивом и натертыми пряниками. Карпа нарезать на куски, сбрызнуть лимонным соком, слегка подсолить и 20–25 минут варить в слегка кипящем соусе. В конце заправить солью и сахаром.

Карп с помидорами и сладким перцем

Ингредиенты: 300 граммов карпа, 1 луковица репчатая, 1 перец зеленый сладкий, 1 помидор, салат зеленый, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления: карпа разделать на филе, нарезать на порции. Из головы, хвоста, икры или молоки, лука, сладкого

перца и помидоров с добавлением специй сварить бульон. Отварить в нем порционные куски карпа; бульон процедить и осветлить. Украсить блюдо зеленым салатом и ломтиками лимона.

Карп в ореховом соусе

Ингредиенты: 600 граммов карма, 1 морковка, 2 луковицы репчатые, 50 граммов корня петрушки, соль, уксус, перец, зелень.

Ингредиенты для соуса: $^1/_2$ зубчика чеснока, 150 граммов орехов грецких, 50 граммов хлеба пшеничного, 100 граммов масла растительного.

Способ приготовления: рыбу очистить от чешуи и внутренностей, отрубить голову, хвост и плавники, промыть в воде, снять филе, нарезать на куски, уложить в сотейник. Добавить морковку, петрушку, репчатый лук, соль, перец, лавровый лист, немного воды и варить на слабом огне до полной готовности.

Готовую рыбу охладить в бульоне, затем переложить в тарелку и залить соусом из орехов и чеснока.

Способ приготовления соуса: грецкие орехи очистить от скорлупы, шелухи и растереть в ступке. Мякиш белого хлеба намочить в рыбном бульоне, отжать и протереть через сито. Затем орехи, протертый хлеб и тертый чеснок положить в керамическую посуду и взбивать ложкой, вливая понемногу растительное масло. Когда масса станет пышной, как крем, добавить немного соли, лимонного сока или лимонной кислоты. Все хорошо перемешать.

Готового карпа выложить в тарелку, залить соусом, сверху положить ломтик лимона, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Карп, фаршированный квашеной капустой

Ингредиенты: 1 килограмм карпа, 300 граммов капусты квашеной, 25 граммов маргарина, 2 луковицы репчатые, 1 морковка, 1 сельдерей, соль, перец.

Способ приготовления: карпа очистить, вымыть, спинку разрезать вдоль, вынуть хребет и реберные кости, внутренности.

Мясо отделить от кожи. Капусту измельчить ножом и заправить пассерованным луком, специями по вкусу. Готовым фаршем наполнить кожу карпа, затем завернуть в марлю, положить в сотейник, добавить коренья, залить рыбным бульоном. Варить до готовности около часа. Готовый карп подается как холодная закуска с хреном, но можно подать и в

горячем виде.

Карп, варенный в пиве и красном вине

Ингредиенты: 2 килограмма карпа, 1 литр пива, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1

морковка, 1 гриб сушеный, 2 луковицы репчатые, перец горошком, 2–4 гвоздики, цедра одного лимона, 200 граммов ржаного хлеба, 1 столовая ложка уксуса 3 %-ного, 100 миллилитров красного сухого вина, 10 граммов сахара-песка, 50 граммов изюма, 20 миллилитров сока лимонного, 15 маринованных вишен, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка масла растительного.

Способ приготовления: крупного карпа очистить от чешуи, внутренностей и жабр, нарезать на куски, подсолить.

Сварить в одном литре пива коренья и специи: одну петрушку, сельдерей, порей, морковку, 1 сушеный грибок, по 2 шт. – перец горошком, 2–4 гвоздики, листки лавра. Добавить лимонную цедру, корку ржаного хлеба. Сварить рыбу в этом отваре. Положить туда одну ложку поджарки из муки с маслом, влить одну ложку уксуса, $^1/_2$ стакана красного вина, 10 граммов сахара, горсть изюма, 20 миллилитров лимонного сока, 15 маринованных вишен, вскипятить.

Уложить карпа на блюдо (в виде целого), осыпать его ломтиками лимона, изюмом, облить процеженным соусом.

Лещ

Лещ по-волжски

Ингредиенты: 500 граммов леща, 1 морковка, $^1/_2$ сельдерея, 10 граммов петрушки, 1 луковица репчатая, 10 граммов масла растительного, 80 миллилитров бульона рыбного (из хвостов и плавников), 300 миллилитров пива, 80 миллилитров вина десертного, 10 граммов изюма, 20 граммов ореха миндального, 30 граммов пряников, 10 миллилитров сока лимонного, $^1/_4$ лимона, 20 миллилитров сока малинового, лист лавровый, перец черный горошком, соль.

Способ приготовления: для этого блюда берут самые крупные экземпляры, сантиметров по 50–70 в длину. Рыбу освободить от чешуи, жабр и плавников.

Подготовленную тушку рыбы разрезать вдоль позвоночника и затем на порционные куски. Коренья, нарезанные соломкой, и

рубленый лук потушить в сливочном масле, долить бульон, пиво, положить лимон, пряности и варить около 20 минут.

Процедить, добавить малиновый сок, десертное вино, изюм, рубленый миндаль, лимонный сок и натертые пряники. Все растереть, довести до кипения, добавить в этот соус слегка подсоленные куски рыбы и варить до готовности.

Лещ, варенный в пиве и красном вине

Ингредиенты: 1–1,5 килограмма леща, 1 литр пива, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 1 гриб сушеный, 2 луковицы репчатые, перец горошком, 2–4 гвоздики, цедра одного лимона, 1 столовая ложка уксуса, 100 миллилитров красного сухого вина, 200 граммов ржаного хлеба, 10 граммов сахара-песка, 50 граммов изюма, 20 миллилитров сока лимонного, 15 маринованных ягод крыжовника, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка масла растительного.

Способ приготовления: крупного леща очистить, удалить плавники, чешую, внутренности и жабры. Надрезать со спины по хребту, распластать на две части; крупные кости и хребет удалить.

В дальнейшем рыбу готовить, как указано в рецепте «Карп, варенный в пиве и красном вине», но не резать на куски, а нужные ингредиенты в виде фарша уложить внутрь.

Вместо вишни положить крыжовник.

Рыбу залить пивом и поставить на огонь.

Окунь, линь, сом и другая пресноводная рыба

Угорь на вертеле

Ингредиенты: 200 граммов угря, 3–4 огурца, 100 миллилитров бульона, 10 граммов масла растительного, 5 граммов муки, зелень, соль, перец черный молотый.

Способ приготовления: угря очистить, снять с него кожу и разрезать на части длиной по 2 сантиметра каждая. Огурцы очистить, разрезать пополам, освободить от семян, поделить также на кусочки длиной 2 сантиметра и залить горячим бульоном. Чередуя, насадить на вертел кусочки угря и огурца, подсолить, поперчить, обкатать в муке и зажарить в сильно разогретом жире.

Подавать с картофелем (соломкой) и маслом, растертым с зеленью.

Рыба по-кубански

Ингредиенты: 200 граммов рыбы, 20 граммов сельдерея, 20 граммов масла растительного, 5 граммов зелени, 20 граммов сухарей, соль, перец черный молотый.

Способ приготовления: мелко нарезанный сельдерей положить на дно смазанной сливочным маслом кастрюли, поверх сельдерея – нарезанную на куски рыбу (угорь, карп, щука). Залить водой так, чтобы она только покрывала рыбу, приправить солью, перцем, сливочным маслом, добавить пучок зелени, довести до кипения и варить при медленном кипении до готовности. Затем вынуть зелень, бульон сгустить толчеными сухарями до консистенции не очень густого соуса. Подавать очень горячим с черным хлебом и сливочным маслом.

Рыба по-мельничьи

Ингредиенты: 400 граммов рыбы, 1 килограмм картофеля мелкого, 50 граммов соуса, 5 граммов зелени петрушки, 1 чайная ложка сока лимонного, 5 граммов масла растительного.

Ингредиенты для соуса: 20 миллилитров бульона рыбного, 20 миллилитров вина белого натурального, 10 граммов масла растительного, 3 грамма зелени петрушки, сок лимонный.

Способ приготовления: рыбу отварить в подсоленной воде, выложить на тарелку и подавать с мелким отварным картофелем, политым соусом.

Способ приготовления соуса: растительное масло разогреть, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, сок лимона, белое натуральное вино и рыбный бульон.

Рыбу подать, обильно посыпав зеленью петрушки, сбрызнув лимонным соком и полив маслом.

Линь, тушенный с вином и шампиньонами

Ингредиенты: 1–1,5 килограмма линя, 1 литр пива, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 1 гриб суше ный, 2 луковицы репчатые, перец горошком, 2–4 гвоздики, цедра одного лимона,

200 граммов ржаного хлеба, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 50 граммов изюма, 400 миллилитров белого сухого вина, 10 граммов сахара-песка, 20 миллилитров сока лимона, 15 ягод маринованного крыжовника, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка масла растительного, 2 желтка, 10–12 шампиньонов.

Способ приготовления: крупного линя потушить так же, как указано в рецепте «Карп, варенный в пиве и красном вине», только в соус добавить еще 2 желтка, 2 стакана белого столового вина, 10–12 шт. шампиньонов.

Окуни отварные, с белым соусом, лимоном и мадерой

Ингредиенты: 1–1,5 килограмма рыбы, 1 корень петрушки, 1 пучок укропа, 1 морковка, 1 столовая ложка муки, 2 луковицы репчатые.

Способ приготовления: из окуней сварить крепкий рыбный бульон с кореньями, специями (см. раздел «Супы»), одной ложкой мучной поджарки, 2 луковицами. Кипятить 15–20 минут.

Перед подачей нужно полить рыбу соусом.

Солянка рыбная

Ингредиенты: 1,2 килограмма карпа, 15 раков, 1 луковица репчатая, 1 столовая ложка масла растительного, 50 граммов петрушки, 3 помидорины, 5 граммов шафрана, 700 граммов ершей, 300 миллилитров вина белого сухого, 1 столовая ложка томатного пюре, 2 зубчика толченого чеснока.

Способ приготовления: потушить в кастрюле луковицу с ложкой масла и $^1/_2$ стакана воды, добавить петрушку, помидоры, растительное масло и настойку шафрана. Сварить с кореньями 6–8 ершей (окуньков) в 3–4 стаканах овощного бульона, затем рыбью мелочь вынуть и бульон процедить. Взять крупную белую рыбу и раков, посолить, посыпать перцем. За 30 минут до подачи в полученный бульон из ершей, кореньев и специй влить 1,5 стакана белого вина, добавить одну ложку пюре томатов.

Положить в него крупную рыбу, раков, потушить. Перед подачей положить растертый чеснок.

Филе сома под зеленым соусом

Ингредиенты: 250 граммов филе сома, 25 граммов масла растительного, 30 миллилитров вина белого сухого, 15 граммов морковки, 15 граммов сельдерея, 10 граммов лука репчатого, 20 граммов зелени петрушки и укропа, 50 граммов риса, 5 граммов муки, 5 граммов порошка карри.

Способ приготовления: филе сома нарезать на порционные куски, уложить в кастрюлю с нарезанными ломтиками моркови, сельдерея и репчатого лука, добавить немного растительного

масла и ароматической зелени, залить вином, рыбным бульоном и припустить. Готовую рыбу вынуть. Муку пассеровать в масле, добавить порошок карри и ввести в сок, в котором припускалась рыба. Готовый соус тщательно протереть сквозь сито, заправить растительным маслом и процедить через мелкое сито.

Припущенную рыбу уложить на рассыпчатый рис, залить соусом, посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки.

Судак

Закуска «ямская» из судака с кремом

Ингредиенты: 300 граммов судака, 1 луковица репчатая, 5 граммов муки, 1 столовая ложка масла растительного, перец красный, соль.

Способ приготовления: обработанную рыбу разделывают на филе без кожи и костей, нарезают на порционные куски. В кастрюле на растительном масле слегка спассеровать лук и посыпать его красным перцем, уложить головы, плавники и хвосты, кости и кожу, залить подсоленной водой и варить в течение 20–25 минут концентрированный бульон, потом ввести белую мучную пассеровку.

Приготовленный соус процедить. Филе судака припустить в подсоленной воде до готовности, уложить на тарелку и залить соусом.

Летом блюдо можно украсить ломтиками зеленого перца.

На гарнир подавать отварной картофель или овощи.

Запеканка из судака

Ингредиенты: 400 граммов судака или сазана, или 300 граммов горбуши, 1 луковица репчатая, 4 картофелины, 100 граммов кабачков, 60 граммов шампиньонов, 40 граммов масла оливкового, 40 миллилитров воды, 20 граммов лимона, перец, соль.

Способ приготовления: крупную рыбу (сазана, судака, горбушу и др.) очистить и выпотрошить, сделать косые надрезы с обеих сторон тушки и положить в них по половине ломтика лимона.

Рыбу уложить на смазанное жиром металлическое блюдо, вокруг разложить нарезанный кольцами репчатый лук, нарезанные кубиками картофель, кабачки, сверху – нарезанные тонкими ломтиками свежие грибы, подсолить, посыпать черным

перцем, полить оливковым маслом и водой и запечь в нагретой духовке.

Подать на том же блюде.

Судак по-дальневосточному

Ингредиенты: 180 граммов судака, 1 столовая ложка масла растительного, 5 граммов соуса соевого, 10 граммов имбиря свежего, 5 граммов глутамата натрия, 10 граммов су харей, 5 граммов масла кунжутного, 1 грамм перца душистого, соль.

Способ приготовления: порционные куски филе судака без кожи и костей мариновать в течение 10–15 минут в соевом соусе, смешанном с кунжутным маслом, глутаматом, мелко рубленным имбирем, молодым душистым перцем и солью.

Затем куски рыбы следует запанировать в муке или в сухарях и жарить во фритюре.

Готовую рыбу откинуть, нарезать на кусочки и уложить в тарелку. Перец, смешанный с солью, подать отдельно.

Судак с грибами

Ингредиенты: 300 граммов судака, 25 граммов масла растительного, 2 столовые ложки муки, 15 граммов сухих грибов или 50 граммов свежих шампиньонов.

Способ приготовления: муку спассеровать на растительном масле.

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, нарезать на порционные куски, подсолить и пожарить на растительном масле. Отварить грибы в подсоленной воде.

На порционную сковороду, смазанную маслом, выложить куски жареной рыбы, отварные грибы, залить мучной пассеровкой и поставить на 15 минут в духовку с температурой 120 °С.

Судак разварной

Ингредиенты: 1–1,5 килограмма судака, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 5 граммов корицы, гвоздики, перца черного горошком, 20 граммов зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления: крупного судака очистить от чешуи, жабр и внутренностей, нарезать на крупные куски, добавить коренья, зелень и специи, залить водой, сварить.

Отварить в той же воде 20 клубней картофеля, 20 раков. Залить грибным соусом (см. «Карп с филе анчоусов»).

Лососевые породы

Ассорти рыбное

Ингредиенты: 40 граммов севрюги горячего копчения, 35 граммов корюшки в масле, 40 граммов семги или лососины малосольной,

20 граммов икры зернистой или паюсной, 1 свежий огурец и 1 помидор, 60 граммов сладкого стручкового маринованного перца, 50 граммов маслин и оливок, 20 граммов лимона.

Способ приготовления: рыбные продукты тонко нарезать и красиво уложить на овальное блюдо. На гарнир подать дольки огурцов, помидоров.

Чтобы гарнир не закрывал основные продукты, его можно уложить «букетами» (набор из овощей, политых салатной заправкой). Перед подачей к столу блюдо украсить зеленью.

Форель с черносливом

Ингредиенты: 350 граммов форели, 50 граммов петрушки, 60 граммов чернослива, 100 граммов масла растительного, 20 граммов 3 %-ного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 лимон, 400 миллилитров воды, перец черный молотый, соль.

Способ приготовления: форель ошпарить кипятком, очистить от чешуи, сохранив кожицу, выпотрошить, промыть и заложить в брюшко распаренный чернослив.

В сотейник влить масло и уксус, посыпать зелень петрушки и измельченный чеснок, поверх уложить рыбу и добавить воду. Поставить сотейник в духовку при высокой температуре на 45 минут. Готовую рыбу выложить на подогретое блюдо. В сотейник влить смесь из взбитого яйца, петрушки, измельченного чеснока и сока лимона, дать соку загустеть, осторожно помешивая вилкой. Выложить на блюдо вокруг рыбы и украсить ломтиками лимона.

Форель, варенная в вине

Ингредиенты: 1,5 килограмма форели, 2–3 гвоздики, 2–3 перца душистого, 1 столовая ложка масла растительного, 200 миллилитров красного сухого вина, 100 миллилитров мадеры, 50 миллилитров рома.

Ингредиенты для теста: 1 стакан муки, 1 стакан воды.

Ингредиенты для гарнира: 10–12 картофелин, 12–18 раков.

Способ приготовления: подготовить (вымыть и очистить)

тушку форели, положить в горшок одну ложку растительного масла, специи, зелень, коренья, влить стакан красного вина, $^1/_2$ стакана мадеры, одну рюмку рома.

Горшок замазать тестом. Поставить в духовку на 1,5 часа.

Способ приготовления соуса: заправить бульон одной ложкой мучной поджарки.

При подаче полить форель соусом.

На гарнир подать отварной картофель и 12–18 отварных раков.

Сазан

Сазан с картофелем и солеными огурцами

Ингредиенты: 400 граммов сазана, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки томатной пасты, лимонной сок, мука, 60 граммов подсолнечного масла, укроп, соль.

Способ приготовления: рыбу почистить, снять с нее кожу, нарезать на куски, посолить, обвалять в муке и обжарить в подсолнечном масле.

Лук и соленые огурцы пропустить через мясорубку, обжарить в разогретом растительном масле, добавить томатную пасту и пожарить.

Полученный соус снять с огня, добавить в него лимонный сок и мелко нарезанный укроп.

Из сваренного в подсоленной воде картофеля приготовить пюре. Жареную рыбу залить приготовленным соусом и подать с картофельным пюре.

Сазан жареный, фаршированный

Ингредиенты: 700–800 граммов сазана, 50 граммов филе сазана, 1 морковка, 2 грамма перца молотого черного, $^1/_2$ луковицы репчатой, 40 граммов грибов, 50 граммов хлеба пшеничного, 10 граммов крупы манной, лист лавровый, соль.

Ингредиенты для гарнира: 100 миллилитров рыбного бульона, 15 граммов лимона.

Ингредиенты для соуса: 75 граммов свеклы, 10 граммов хрена, 10 граммов сахара-песка, соль.

Способ приготовления: рыбу очистить, хорошо помыть, надрезать кожу вокруг головы и хребтовой части и, не разрезая брюшко, удалить голову со всеми внутренностями, затем нарезать кругляшками толщиной 2–3 см, обмыть и отложить 1 аковые

куски для фарширования.

Неровные куски, куски от хвоста использовать для фарша. Из головы и костей, добавив коренья и пряности, сварить бульон.

Подготовить грибы. Лук нарезать кольцами.

Грибы и лук обжарить, посолить, поперчить и потушить.

Часть мякоти сазана, вымоченный в воде хлеб, тушеные грибы с луком пропустить через мясорубку.

Добавить манную крупу, заправить солью, перцем, хорошо растереть.

Полученным фаршем заполнить куски рыбы, фарш заровнять, рыбу положить на решетку, опустить в теплый бульон и варить на слабом огне 20–30 минут.

Затем остудить в отваре, вынуть и разложить на блюде.

Каждый кусочек полить соусом. Очищенный и натертый хрен смешать с натертой вареной свеклой, сахаром, солью.

Соус разложить вокруг рыбы.

Щука

Щука под желтым соусом с шафраном

Ингредиенты: 1,5–2 килограмма щуки, 50 миллилитров 3 %-ного уксуса, 200 миллилитров белого сухого вина, 1 пучок петрушки и укропа, 1 морковка, 2–3 штуки гвоздики и перца горошком, $^1/_2$ стакана изюма, $^1/_2$ лимона.

Ингредиенты для соуса: $^1/_2$ столовых ложки масла растительного, $^1/_4$ стакана сахара-песка, $^1/_2$ стакана муки, $^1/_2$ чайной ложки шафрана, 4 стакана рыбного бульона.

Способ приготовления: подготовить тушку щуки, разрезать на куски, посолить.

Положить в кастрюлю, влить 1 стакан столового белого вина, рюмку уксуса, воды, положить коренья, специи и зелень (см. раздел «Супы»), добавить $^1/_2$ стакана изюма, $^1/_2$ лимона.

Варить на огне. Приготовить соус: взять одну ложку масла, $_1/^4$ стакана сахара-песка, $^1/_2$ стакана муки, $^1/_2$ ч. ложки шафрана, развести 3–4 стаканами рыбного бульона, перемешать, кипятить.

Добавить $^1/_2$ ложки масла.

Полить щуку соусом, посыпать изюмом, лимоном и нарезанными кореньями. Добавить разварной картофель.

Щука в сухариках

Ингредиенты: 1,5 килограмма щуки, 100 граммов сухарей

толченых, 10 горошин перца, 1–2 мускатных ореха, $^1/_2$ лимона, 1 столовая ложка масла растительного, 4–6 ложек бульона рыбного.

Способ приготовления: положить в кастрюлю щуку, нарезанную кусками, посолить. На каждый ряд насыпать ржаные толченые сухари, соль, перец, мускатный орех, дольки лимона, одну ложку растительного масла, налить 4–6 ложек бульона, запечь в печи.

Щука фаршированная

Ингредиенты: 100 граммов щуки, 25 граммов репчатого лука, 15 граммов белого хлеба, 10 граммов масла растительного, $^1/_2$ свеклы, 1 морковка, соль, перец.

Способ приготовления: рыбу почистить, отрезать голову, выпотрошить, не разрезая брюшко, вымыть и нарезать поперек.

Из каждого куска вырезать мякоть, не повреждая кожу. Мякоть, пассерованный лук, белый хлеб, размоченный в воде, пропустить два-три раза через мясорубку; массу соединить с маслом, солью, перцем и хорошо выбить.

Заполнить фаршем кусочки рыбы, уложить их в кастрюлю, переложив кружочками свеклы, моркови, репчатого лука.

Добавить лавровый лист, соль и залить рыбным бульоном или водой. Варить под крышкой на слабом огне 2–2,5 часа.

Готовую рыбу охладить, не снимая крышку.

Вынуть, разрезать на порции, полить подогретым растительным маслом или томатным соусом, украсить зеленью.

Филе из щуки под каперсовым соусом

Ингредиенты: 400 граммов щуки, 30 граммов масла растительного, 15 граммов муки, 40 граммов сухарей, 100 граммов соуса с каперсами, перец черный молотый.

Способ приготовления: щуку разделать на филе, нарезать на порционные куски, посолить, посыпать черным молотым перцем, панировать в муке, смочить растопленным оливковым маслом, еще раз запанировать в сухарях, уложить на смазанный маслом противень, поставить в духовку и довести до готовности. Гарнир – отварной картофель. Отдельно подать соус с каперсами.

Соус с каперсами

Ингредиенты: 500 граммов масла растительного, 100 граммов 3 %-ного уксуса, 50 граммов соуса-кетчупа, 100 граммов

корнишонов, 80 граммов каперсов, 50 граммов зелени петрушки, 50 граммов эстрагона, 100 граммов лука зеленого, перец молотый по вкусу.

Способ приготовления: соус типа «Краснодарский» растереть в керамической посуде деревянной ложкой, постепенно добавляя растительное масло, мелко нарубленные каперсы, корнишоны, зеленый лук, зелень петрушки и эстрагон.

Одновременно добавить уксус, соль, перец.

Морские и речные субпродукты

Фаршированные кальмары

Для этого блюда филе не годится, нужны целые кальмары.

Ингредиенты на 4 кальмара: 2 луковицы репчатые, 1–2 крупные морковки, 300–400 граммов отварной рыбы, томатное пюре, соль, перец, масло для жарки и рыбный бульон.

Способ приготовления: кальмары почистить, удалить потроха, ножки; тщательно промыть в холодной воде.

Затем мелко нарезать ножки, репчатый лук, морковь, кусок отварной рыбы и, растопив на сковородке масло, пожарить все вместе, добавив томатное пюре, соль, перец и хорошенько перемешав.

Когда эта масса будет готова, наполнить ею тушки кальмаров, зашить и тушить минут 15 в густом и остром бульоне.

К столу подавать, нарезав круглыми дольками, как колбасу, и полив густым бульоном.

Кальмар в тесте

Ингредиенты: 1 килограмм тушек кальмаров, 100 граммов растительного масла, 1 стакан муки, $^1/_2$ стакана воды, зелень петрушки.

Способ приготовления: вычищенные и вымытые кальмары нарезать ромбиками и сделать на них несколько надрезов, затем пересыпать мукой. Ножки кальмаров порубить и перемешать с нарезанной петрушкой. Следить, чтобы на кальмарах не оставалось влаги, а то масло будет «стрелять».

Поставить глубокую сковороду на сильный огонь, налить в нее растительное масло с таким расчетом, чтобы ломтики кальмара своб1 плавали в нем, не касаясь дна сковородки. Когда масло в сковороде закипит, бросать в него кусочки кальмара.

Ножки кальмара с петрушкой собрать в большую ложку и,

обмакнув в тесто, опустить на сковороду. Когда кусочки кальмара слегка зарумянятся, вынуть и разложить на бумаге или дуршлаге, чтобы с них стекло лишнее масло.

К столу подавать, украсив зеленью. Это блюдо можно есть и с готовым острым соусом или с соусом-хреном.

Кальмары с перцем

Ингредиенты на 2 порции: 3–4 кальмара, 5 сладких перцев, 1 луковица репчатая, 2 столовые ложки масла растительного, соль, перец, панировочные сухари, мука.

Способ приготовления: обработать кальмаров так же, как указано в предыдущих рецептах. Нарезать, пропустить через мясорубку.

Мелко нарезанный лук смешать с кальмарами, добавить соль, перец, немного растительного масла и муки. Все перемешать. Зеленый сладкий перец разрезать вдоль, удалить семена, промыть в холодной воде, а затем наполнить эти дольки фаршем из кальмаров, обвалять в сухарях и жарить в масле. Если к фаршу из кальмаров добавить рыбный фарш, то эти своеобразные котлеты будут еще вкуснее.

Кальмары, запеченные в раковинах

Ингредиенты: 300 граммов филе кальмаров, 1 луковица репчатая, 25 граммов масла растительного, 30 граммов шампиньонов, соль, специи, зелень.

Способ приготовления: филе кальмара отварить и нарезать соломкой.

Лук нарезать соломкой, обжарить на масле, соединить с отварными кальмарами, отваренными и нарезанными соломкой грибами и жарить еще 5–10 минут.

Раковины смазать маслом, заполнить на $^2/_3$ объема кальмарами с луком и грибами и запечь в духовке.

При подаче закуску посыпать мелко нарезанной зеленью.

Закуска из жареного кальмара с луком

Ингредиенты: 300 граммов филе кальмаров, 1 луковица репчатая, 30 граммов масла растительного, зелень, соль, специи.

Способ приготовления: вареные или консервированные кальмары нарезать соломкой, соединить с пассерованным и нарезанным соломкой луком и обжарить в течение 5–10 минут.

При подаче горячие кальмары выложить в салатник и посыпать зеленью.

Креветки с грибами под соусом

Ингредиенты: 200 граммов креветок, 100 граммов шампиньонов, 50 граммов томатного соуса или рыбного бульона, 20 граммов масла растительного, зелень.

Способ приготовления: мякоть вареных креветок нарезать кусочками, соединить с ломтиками отварных шампиньонов и перемешать.

В кокотницы или кокильницы (раковины), смазанные маслом, налить немного соуса или рыбного бульона, выложить креветки с грибами, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке.

При подаче блюдо посыпать зеленью.

Закуска из мяса криля по-капитански

Ингредиенты: 200 граммов мяса криля, 1 луковица репчатая, 30 граммов томатного пюре, 50 граммов масла растительного, 20 миллилитров воды или бульона, 3 зубчика чеснока, соль, черный перец.

Способ приготовления: репчатый лук нарезать мелкими кубиками, пассеровать 5 минут на масле, добавить томатное пюре, бульон или воду и тушить еще 2–3 минуты.

К тушенному с томатом луку добавить мясо криля, прогреть 3 минуты, заправить чесноком, растертым с солью и перцем, и быстро подать на стол как горячую закуску, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Раки под соусом и вином

Ингредиенты: 30 раков, 1 корень петрушки, 1 пучок укропа, 1 морковка, 10 гвоздик и перца горошком, 1–2 грамма ореха мускатного тертого, 1 столовая ложка масла растительного, $^1/_2$ стакана вина красного сухого.

Способ приготовления: раков промыть, вскипятить подсоленную воду.

Сварить раков с кореньями, специями, зеленью.

Добавить в бульон одну ложку растительного масла, влить $^1/_2$ стакана красного столового вина, снова вскипятить, процедить.

Икра рыб, запеченная под соусом

Ингредиенты: 200 граммов икры, 1 луковица репчатая, 20 граммов масла растительного, 50 миллилитров соуса или белого вина, соль, специи.

Способ приготовления: икру рыб, освобожденную от пленок, обжарить на растительном масле, но не пересушивать.

Затем икру нарезать небольшими кусочками, соединить с пассерованным репчатым луком, выложить в кокотницы, залив каким-либо соусом или добавив белого вина, и запечь в духовке до готовности.

По желанию можно добавить грибы, обжарив их вместе с репчатым луком.

Икра под маринадом

Ингредиенты: 400 граммов икры, 50 граммов масла растительного, 300 миллилитров маринада готового, 30 граммов зелени.

Ингредиенты для маринада: 300 миллилитров воды, 1 морковка, 1 луковица репчатая, 200 граммов уксуса 3 %-ного, 25 граммов сахара, 10 граммов соли, петрушка, лавровый лист, перец горошком.

Способ приготовления: икру судака, щуки, карпа, налима и других рыб (кроме усача, она ядовита) хорошо промыть, поджарить в духовом шкафу до готовности и охладить.

После этого икру положить в фарфоровую или керамическую посуду, залить маринадом и выдержать на холоде 3–5 часов.

Подавая к столу, икру положить в салатницу, залить маринадом и посыпать измельченной зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.

Способ приготовления маринада: для приготовления маринада коренья и лук очистить, нарезать соломкой, сложить в сковороду или кастрюлю и слегка притушить, добавив столовую ложку растительного масла. Затем положить пряности, влить воду или рыбный бульон и прокипятить 10–15 минут. После этого влить уксус, заправить сахаром и солью.

Мидии, тушенные с овощами

Ингредиенты: 300 граммов мидий, 1 луковица репчатая, 1 перец сладкий, 1 морковка, 2 помидора, 40 граммов масла растительного, соль, специи, зелень.

Способ приготовления: мидии припустить, отделив мясо, нарезать его соломкой и обжарить на масле.

Репчатый лук нарезать соломкой, обжарить на масле вместе с нарезанным соломкой перцем, в конце добавить нарезанные дольками помидоры и обжарить до упаривания сока. Мидии соединить с овощами, добавить бульон, образовавшийся при припускании мидий, заправить солью, специями и тушить 10–15 минут. При подаче блюдо посыпать зеленью.

Устрицы

Ингредиенты: 12 устриц, 1 лимон.

Способ приготовления: раковины устриц обмыть в холодной воде.

За 1–2 минуты перед подачей на стол вскрыть раковины специальным ножом, отнять мелкую створку, оставив устрицу на глубокой створке, которую тотчас же опустить в холодную подсоленную воду (лучше со льдом), промыть и уложить на блюдо, дно которого устлать ровным слоем мелко наколотого льда и застелить салфеткой. К устрицам следует подать лимон, разрезанный на 2–3 части, или лимонный сок.

Постные гарниры

Пюре из белой фасоли к котлетам

Ингредиенты: 400 граммов фасоли, 10 граммов петрушки, сельдерея, порея, 5 граммов тмина, гвоздики, 1 морковка, 1 луковица репчатая, 1 столовая ложка масла оливкового, 1 столовая ложка сока лимона, зелень петрушки, укропа, соль, перец.

Способ приготовления: 400 граммов фасоли замочить на 8–10 часов.

Готовить согласно предыдущему рецепту.

Затем протереть сквозь сито, посолить, добавить масло, тщательно размешать и подавать как гарнир к котлетам.

Белая фасоль для винегрета, к салату, к разварной, жареной говядине и баранине

Ингредиенты: $^1/_2$ стакана фасоли, 20 граммов петрушки, сельдерея, порея, 1 луковица репчатая, 5 граммов тмина, гвоздики, 1 морковка, 1 столовая ложка масла оливкового, 1 столовая ложка сока лимона, зелень петрушки, укропа, соль, перец.

Способ приготовления: сварить $^1/_2$ стакана фасоли (перед этим выдержать 10–12 часов в холодной воде, к жесткой воде добавить щепотку (1–2 г) соды или поташа).

Варить на среднем огне без соли, затем доваривать на медленном огне с солью.

В бульон положить одну луковицу и 1 пучок зелени (петрушка, сельдерей, порей), тмин с 2 гвоздиками и морковку.

Фасоль откинуть на решето, добавить оливковое масло, соль, перец, зеленую петрушку, укроп, лимонный сок, размешать и подавать на стол.

Ассорти из печеных овощей

Ингредиенты: 450 граммов баклажанов, $^1/_2$ стакана масла оливкового, 3 зубчика толченого чеснока, 4–5 помидоров, 450 граммов картофеля, сваренного и нарезанного кружочками, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 мелко нарезанные луковицы, 25 граммов хлебных крошек, свежемолотый перец, соль, пряности.

Способ приготовления: нарезанные тонкими кружочками баклажаны посыпать солью и оставить в воде на 30 минут.

Смыть соль под холодной проточной водой и подсушить на бумажном полотенце. Одновременно в глубокой сковороде нагреть одну столовую ложку масла, положить чеснок и жарить на медленном огне, не подрумянивая.

Добавить нарезанные крепкие помидоры, очищенные от кожицы и семян, томатное пюре, соль и по одному зеленому и красному сладкому перцу, нарезанному кружочками; 450 граммов картофеля, сваренного и нарезанного кружочками. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 15 минут. Нагреть духовку до 200 °С.

На сковороду налить 4 ст. ложки масла, положить нарезанные лук и сладкий перец, готовить на медленном огне в течение 15 минут.

Используя ложку-шумовку, вынуть овощи из сковороды, отложить в сторону. Добавить оставшееся масло в сковороду. Положить ломтики баклажанов (по частям) и жарить до образования золотистой корочки. Подсушить на абсорбирующей бумаге. Сложить все овощи на противень слоями, посолить и поперчить каждый слой. Полить сверху томатным соусом и посыпать свежими хлебными крошками. Запекать в течение 20 минут до появления золотистого цвета.

Рагу из баклажанов

Ингредиенты: 1 килограмм баклажанов, 100 граммов пастернака, 2–4 помидора, 3–4 морковки, 3 столовые ложки масла растительного, 2 столовые ложки соуса томатного, соль, перец.

Способ приготовления: разрезать плоды на половинки, поджарить каждую в растительном масле. Морковь, пастернак, помидоры измельчить и поджарить на масле, посолить, посыпать перцем, перемешать в соус.

Смазать этим соусом половинки баклажанов.

Сложить половинки вместе, переложить в сотейник, облить томатным соусом, запечь.

Баклажаны маринованные

Ингредиенты: 1 килограмм баклажанов, 2 морковки, 100 граммов пастернака, 1–2 перца зеленых, 4–5 зубчиков чеснока, 3 столовые ложки масла растительного, 2 столовые ложки соуса томатного, соль, перец.

Способ приготовления: надрезать вдоль плоды, обварить

кипятком, положить под пресс на 2–3 часа. Очистить от кожицы, разрезать пополам, вынуть семена. Опустить в кипяток на 5 минут.

Нафаршировать их измельченным чесноком, морковкой, зеленым перцем, перевязать ветками сельдерея, чтобы не выпала начинка, или нитками, сложить в банку, залить уксусом, вскипяченным со специями.

Запеканка из баклажанов и помидоров

Ингредиенты: 5 баклажанов, 5 помидоров, $^1/_2$ стакана масла растительного, 1 головка чеснока, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки сухарей молотых, соль.

Способ приготовления: баклажаны очистить и нарезать ломтиками. Посолить и выдержать для сцеживания горького сока. Зелень петрушки и чеснок измельчить и смешать.

Помидоры нарезать кружками. На дно глубокой посуды, смазанной 2 столовыми ложками растительного масла, плотно уложить нарезанные помидоры и посыпать смесью из петрушки и чеснока.

Сверху положить ломтики баклажанов.

Продолжать укладывать овощи слоями, причем сверху выложить пласт помидоров, посыпанных молотыми сухарями.

Сбрызнуть оставшимся растительным маслом и запекать в духовом шкафу при умеренной температуре в продолжение полутора часов. Подавать к столу с гарниром из жареного картофеля, с кислым молоком и сезонным салатом.

Баклажаны жареные

Ингредиенты: 5 баклажанов, масло растительное, мука, перец, соль.

Способ приготовления: очистить баклажаны от кожицы, нарезать кружочками, обвалять в муке и посыпать солью и перцем.

Жарить на сковороде с растительным маслом до образования румяной корочки.

Подать как гарнир с вареной картошкой или как самостоятельное блюдо.

Рагу из кабачков

Ингредиенты: 1 небольшой кабачок, 1 морковка, 2 помидора, 1 луковица репчатая, 1 перец сладкий, масло растительное, соль,

чеснок.

Способ приготовления: кабачок очистить и нарезать кубиками, лук – кольцами, морковку и перец – соломкой, помидоры – половинками кружочков. Все овощи жарить вместе под крышкой на небольшом огне в растительном масле, часто помешивая, по возможности не подливая воду.

В конце жаренья добавить измельченный чеснок, посыпать зеленью.

Рагу из летних овощей

Ингредиенты: 1 небольшой кабачок, 1 баклажан, 2 перца сладких, 2 луковицы репчатые, 1–2 помидора, горсть свежих грибов, зелень, масло растительное, соль, чеснок.

Способ приготовления: перец нарезать соломкой, помидоры и кабачок – кубиками, лук – кольцами или половинками колец. Баклажаны крупно нарезать, посыпать солью, дать полежать 30 минут, затем вымыть в холодной воде, чтобы удалить горечь, отжать и нарезать на кусочки.

Овощи слегка обжарить по отдельности (кроме помидоров) и класть слоями в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном: баклажаны – перец – лук – кабачки. Затем добавить нарезанные помидоры, часть зелени петрушки и тушить под крышкой при слабом кипении 20–30 минут.

Затем отделить от овощей часть сока, в который добавить соль и толченый чеснок, влить полученный соус в овощи и подавать как в горячем, так и в холодном виде либо с вареным картофелем.

Фаршированный перец

Ингредиенты: 1 стакан риса, 1–2 морковки, 1 луковица репчатая, 1–2 помидора или томатная паста, соль, зелень, масло растительное.

Способ приготовления: приготовить фарш. Для этого сварить рассыпчатый рис и соединить его с обжаренными в масле, мелко нарезанными луком и морковью и подсолить.

Нафаршировать подготовленные стручки перца и уложить их в кастрюлю или глубокую сковороду, залить водой с томатной пастой или мелко нарезанными помидорами, подсолить и тушить под крышкой. Подавать вместе с соусом, посыпав зеленью.

Голубцы постные, фаршированные рисом и овощами

Ингредиенты: 1 рыхлый кочан капусты, 2 морковки, $^2/_3$ стакана риса, 1 луковица репчатая, 1 столовая ложка томатной пасты, чеснок, масло растительное, соль.

Способ приготовления: снять с кочана капусты верхние крупные листья – 10–12 штук, слегка отварить их, чтобы они стали мягкими, черешки отбить или срезать.

Подготовить фарш: сварить рассыпчатый рис, обжарить нашинкованную соломкой морковь и мелко нарезанный лук, соединить с рисом, добавить мелко нарезанный зубчик чеснока.

Наполнить подготовленным фаршем капустные листья, свернуть рулетиками и уложить в глубокую сковороду или кастрюлю. Залить водой, добавить томат, зелень, соль и тушить до готовности.

Жареная капуста

Ингредиенты: 1 небольшой кочан капусты, 3 зубчика чеснока, масло растительное, соль, зелень.

Способ приготовления: мелко нашинковать капусту, положить в глубокую сковороду с горячим растительным маслом, залить водой, чтобы капуста была только прикрыта ею.

Подсолить и тушить под крышкой 15 минут.

Открыть крышку, дать испариться лишней жидкости и на большом огне довести до образования золотистого цвета.

В готовую капусту положить измельченный чеснок.

Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Капуста с грибами

Ингредиенты: 500 граммов капусты белокочанной, 5–7 картофелин вареных, 250 граммов грибов свежих или горсть сушеных,1–2 столовые ложки муки, 2–3 столовые ложки масла растительного, соль, перец, вода.

Способ приготовления: в кастрюлю положить слоями вареный картофель, нарезанный кружочками, крупно нарезанную капусту и обжаренные грибы.

В растительном масле спассеровать муку, постепенно помешивая, подливать горячую воду, чтобы получился густой соус, напоминающий сметану.

Овощи и грибы подсолить, приправить перцем, залить полученным соусом, плотно закрыть крышкой и довести в духовке до готовности.

Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Капуста, тушенная с помидорами

Ингредиенты: 1 килограмм капусты, 2 луковицы репчатые, 4 помидора, 1 чайная ложка сахара, масло растительное, соль, зелень.

Способ приготовления: капусту мелко нашинковать, посолить, дать постоять минут 20.

Спелые помидоры немного потушить в собственном соку, не добавляя воды. В кастрюлю положить отжатую капусту и протертые через сито помидоры, поставить на слабый огонь.

Мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить к капусте, приправить солью и сахаром.

Для этого блюда можно использовать квашеную капусту.

Цветная капуста, жаренная в сухарях

Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, соль, растительное масло, панировочные сухари.

Способ приготовления: отварить в подсоленной воде капусту, нарезать ее на куски, обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле.

Чтобы во время жарки цвет капусты не изменился, нужно жарить ее на сильном огне.

Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками

Ингредиенты: 600 граммов капусты краснокочанной, 1 луковица репчатая, 1–2 яблока, масло растительное, вода, соль, сахар, яблочный сок или желе из красной или черной смородины, 2 гвоздички, корица.

Способ приготовления: обжарить мелко нарезанный лук в разогретом масле, добавить нарезанную соломкой капусту. Перемешивая, довести до полуготовности, затем добавить немного горячей воды, яблочный сок или желе.

Тушить под крышкой, добавив соль, сахар, натертые на крупной терке или нарезанные соломкой яблоки, специи.

В готовом блюде не должно быть жидкости.

Помидоры, фаршированные рисом и овощами

Ингредиенты: 10 крупных гладких помидоров, 3 столовые ложки риса, 2 морковки, 1 корень петрушки, сельдерей, 2 луковицы репчатые, соль, перец, масло растительное.

Способ приготовления: морковку, корень петрушки, лук и

сельдерей нашинковать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, добавить измельченные серединки помидоров и рис, подсолить и перемешать.

Нафаршировать помидоры, уложить их в смазанную растительным маслом глубокую сковородку и запечь в духовке.

Подавать помидоры, посыпав их измельченным укропом.

Помидоры, фаршированные рисом, постные

Ингредиенты: 5 крупных спелых помидоров, 200 граммов риса, $^1/_2$ стакана воды, 2–3 мелко нарезанных помидора, соль, молотый черный перец, масло растительное.

Способ приготовления: у помидоров срезать верхушку со стороны плодоножки и выбрать ложкой середину.

Вынутую часть помидоров измельчить, обжарить в растительном масле, добавить к отваренному рису.

Подготовленные помидоры наполнить фаршем, приправленным солью и перцем. Положить на предварительно смазанный растительным маслом противень и запечь в духовке в течение 10–15 минут.

Подавать горячими.

Пюре свекольное с сушеными яблоками

Способ приготовления: 4 средней величины свеклы, $^1/_2$ стакана сушеных яблок, 2 стакана воды, лимонная кислота, соль.

Способ приготовления: сушеные яблоки промыть, замочить на 40–60 минут, пропустить через мясорубку вместе с очищенной свеклой. Воду, в которой замачивались яблоки, профильтровать через марлю, довести до кипения, положить в нее соль, лимонную кислоту, пропущенные через мясорубку яблоки со свеклой. Смесь довести до кипения и охладить.

Пюре подавать холодным. Можно добавить в пюре цедру лимона или апельсина.

Свекла маринованная

Ингредиенты: хорошо вызревшая свекла средней величины, 1 стакан уксуса, 1 стакан воды, 1 столовая ложка сахара, $^1/_2$ чайной ложки соли, перца, щепотка гвоздики, 1 лавровый лист.

Способ приготовления: свеклу промыть, сварить и дать остыть в отваре; после этого очистить ее, нарезать небольшими кубиками или ломтиками, сложить в банки и залить маринадом.

Для приготовления маринада на каждый стакан уксуса взять

1 стакан воды, одну столовую ложку сахара, $^1/_2$ чайной ложки соли, немного перца, гвоздики, лаврового листа, все это перемешать, дать прокипеть и охладить.

Тушеные овощи в кольце из риса

Ингредиенты: 4–5 морковок, 500 граммов стручковой фасоли или зеленого горошка, 2 стакана риса, соль, масло растительное, чеснок, черный перец.

Способ приготовления: рис потушить в растительном масле до прозрачности, аккуратно залить подсоленной водой и поставить на слабый огонь.

Горошек или фасоль и морковь (можно добавить и другие овощи – например, кабачки или цветную капусту) тушить в масле.

В конце тушения добавить чеснок.

Готовый рис посыпать черным перцем, выложить в кольцеобразную металлическую форму с отверстием посередине и опрокинуть на плоское блюдо. Образовавшееся отверстие в кольце заполнить смесью тушеных овощей.

Овощное рагу с рисом

Ингредиенты: 2 стакана риса, 1 луковица репчатая, 2 морковки, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, зелень, чеснок, масло растительное.

Способ приготовления: для приготовления этого блюда советуем взять кастрюлю с толстым дном.

Рис перебрать, вымыть, поставить на газ, посолить и сушить, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага, при этом следует учитывать, что рис должен увеличиться в объеме.

Затем влить в кастрюлю 3,5 стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до готовности на маленьком огне.

Перемешивать не нужно.

В это время подготовить овощи – обжарить в масле лук, нарезанные соломкой морковь, перец и помидоры, а затем соединить их с рисом.

Перемешать и потушить под крышкой еще около 5 минут.

В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок, дать немного настояться и подавать к столу.

Рисовая каша с сухофруктами и орехами

Ингредиенты: 2 стакана риса, горсть изюма, кураги, 10

фиников и чернослив, 4–5 грецких орехов, 2 столовые ложки меда, соль.

Способ приготовления: в слегка подсоленной воде сварить до полуготовности рис, добавить в него тщательно вымытый и перебранный изюм, нарезанную соломкой курагу, несколько нарезанных на полоски фиников и очищенный от косточек и нарезанный чернослив, а также обжаренные толченые орехи (по желанию).

Довести под крышкой до готовности, добавить мед, перемешать и дать настояться.

Картофельное пюре с луком

Ингредиенты: 8–10 картофелин, 3 луковицы репчатые, 3 столовые ложки масла растительного, соль.

Способ приготовления: отварить картофель, воду слить в отдельную посуду. Лук нужно нарезать и обжарить до золотистого цвета.

Размять картофель, добавляя по мере необходимости отвар, чтобы пюре было не слишком густым. Добавить обжаренный лук.

Картофельные оладьи

Первый вариант приготовления: из отварного картофеля.

Ингредиенты: 8–10 картофелин, 3 луковицы репчатые, 3 столовые ложки масла растительного, соль, $^2/_3$ стакана муки.

Способ приготовления: приготовить пюре (с луком или без лука).

Когда оно немного остынет, добавить в него муку и тщательно вымесить.

Мокрыми руками сформовать круглые лепешки и обжарить их в растительном масле.

В картофельную массу вместо обжаренного лука можно положить немного измельченного чеснока или зелень петрушки.

Второй вариант приготовления: из сырого картофеля

Ингредиенты: 10 картофелин, соль, масло растительное, мука.

Способ приготовления: натереть на крупной терке очищенный картофель, посолить, добавить столько муки, чтобы тесто было не слишком жидким.

Ложкой выложить картофельную массу на сковороду с горячим растительным маслом и жарить с обеих сторон до образования хрустящей корочки. Выложить на тарелку в 1 слой, чтобы оладьи не стали влажными, иначе они не будут

хрустящими.

Картофель тушеный

Ингредиенты: 8–10 картофелин, 3–4 луковицы репчатые, 1 морковка, 1–2 помидора, 1 стручок сладкого перца, масло растительное, соль.

Способ приготовления: картофель очистить, нарезать кружочками, положить в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном, посолить и залить водой так, чтобы она покрывала картошку. Поставить тушить под крышкой.

Отдельно обжарить натертую на крупной терке или нарезанную тонкими кружочками морковь, нарезанный кольцами лук, помидоры и перец.

Добавить обжаренные овощи к картошке, тщательно перемешать – осторожно, чтобы не ломать картофель, – и продолжать тушить до готовности.

Пирожки картофельные с грибами

Ингредиенты для текста: 5 столовых ложек муки, 10 картофелин, соль.

Ингредиенты для фарша: 2 луковицы репчатые, 70 граммов сушеных грибов, масло растительное, соль.

Способ приготовления: приготовить картофельное пюре на воде, в которой варилась картошка.

Добавить муки, чтобы получилось вязкое тесто.

Для начинки замочить грибы на 2–4 часа в холодной воде, сварить их в той же воде, откинуть на дуршлаг, измельчить и обжарить с нашинкованным луком в растительном масле.

Тесто мокрыми руками разделить на шарики, сформовать лепешки, выложить на них начинку, края защипнуть.

Пирожки обжарить с обеих сторон в растительном масле. Начинку также можно приготовить из жареной капусты с чесноком либо из других овощей или из гречневой каши с луком.

Отварной картофель

Ингредиенты: 8–10 картофелин, 3 зубчика чеснока, $^1/_2$ чайные ложки тмина, соль.

Способ приготовления: отварить картофель вместе с нарезанными пополам зубчиками чеснока и тмином. Слить отвар, обсушить и подавать, полив растительным маслом.

Картофель по-архиерейски

Ингредиенты: 8–10 картофелин, 5 столовых ложек масла растительного, 2–3 столовые ложки муки, соль.

Способ приготовления: картофель отварить, охладить, нарезать толстыми ломтиками и обжарить в растительном масле. В конце обжаривания всыпать муку, энергично перемешать и дать образоваться хрустящей корочке.

Клецки из отварного картофеля

Ингредиенты: 8–10 картофелин, 1 стакан пшеничной муки, $^1/_2$ стакана картофельного или кукурузного крахмала, соль.

Способ приготовления: отварной картофель пропустить через мясорубку или протереть через сито. Добавить в массу соль и муку, перемешать, разделить на 12 порций.

В серединку каждой порции положить обжаренные в растительном масле кубики белого хлеба либо наполнить обжаренной в масле вместе с луком измельченной морковью или капустой.

Сформовать клецки и обвалять их в крахмале.

В кипящую подсоленную воду опускать подготовленные клецки таким образом, чтобы они свободно плавали и не слипались.

Варить их примерно 5 минут. Когда клецки всплывут, кастрюлю закрыть крышкой, снять с огня и оставить еще на 5–10 минут. Вынуть клецки, полить их растительным маслом с обжаренными белыми сухарями.

Картофель, тушенный с грибами

Ингредиенты: 8 картофелин, 3 луковицы репчатые, 400 граммов грибов свежих или 25 граммов грибов сушеных, 4 столовые ложки масла растительного, зелень, перец, соль.

Способ приготовления: очищенные и тщательно промытые свежие грибы отварить, вынуть и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованным репчатым луком. Картофель очистить, нарезать крупными дольками, обжарить, положить вместе с грибами в глубокую посуду, долить немного воды, приправить солью и перцем и тушить на слабом огне.

Подавать, посыпав зеленью. Если использовались сушеные грибы, то их нужно предварительно замочить на 2–4 часа.

Постные изделия из теста

В последние годы мы все больше узнаем о нашем прошлом, о существовавших традициях, об устройстве христианской семьи, о быте.

Интересную информацию вы можете почерпнуть из книги, написанной в эпоху Иоанна Грозного, в середине XVI в., его духовником, старцем Сильвестром. Книга эта, «содержащая полезные сведения, поучения и наставления всякому христианину – мужу, и жене, и детям, и слугам, и служанкам», называется «Домострой».

Немалое место в «Домострое» отведено ведению хозяйства и, конечно, трапезе. Вот что рекомендовалось вкушать нашим предкам во время постов:

«Пироги, пирожки в ореховом масле, жаренные с горошком, оладьи в ореховом масле квашеные, пироги подовые квашеные с горошком, пироги с маком большие, жаренные в конопляном масле с горошком, да большой пирог с маковым соком да сочнями, пирог с вязигой большой, пирог с сигами, пирог сомий, пирог с сельдями, пирог с сочнями, а внутри переложен блинчиками.

А на Великий пост среди мучного постные блюда: блины, да луковники, да левашники, да пироги подовые с маком, да кисели и сладкие, и пресные. А сладкое – в какие дни доведется: ломти арбуза и дынь в патоке, яблоки в патоке, груши в патоке, вишни, мазуни с имбирем, шафраном, перцем, патока с имбирем, шафраном, перцем, напитки медовые и квасные простые с изюмом да с пшеном, шишки, пастила из различных ягод, редька в патоке».

В наши дни изобилие блюд из теста не убавилось, напротив, обогатилось заимствованиями из кухни других народов.

Основу предлагаемых к изготовлению пирогов составляет постное дрожжевое тесто.

Постное дрожжевое тесто

Ингредиенты: 1,2 килограмма муки, 2 стакана теплой воды, 1 или $^3/_4$ стакана растительного масла, 30–40 граммов дрожжей, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления: дрожжи растворить в $^1/_2$ стакана теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, замесить тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место.

Дважды сделать обминку и сформовать пирог. Тесто для

донышка раскатать толщиной 1 см, перенести на противень, смазанный растительным маслом, расправить, уложить начинку.

Сверху прикрыть вторым слоем теста, раскатанным потоньше – 7–8 мм, наколоть вилкой. Если начинка сочная, в середине пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара во время выпекания.

По желанию можно оставить небольшой кусочек теста, тонко его раскатать и вырезать ножом или формочкой различные украшения – полосочки, листики, ягодки, цветки и т. д.

Поверхность пирога смазывают крепким сладким чаем при помощи кисточки, сверху украшают подготовленными фигурками, снова смазывают чаем и выпекают при 180 °С до готовности. После выпечки пирог хорошо слегка смазать кисточкой кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать «отдохнуть». Очень хорошо ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре – тесто тогда получается особенно белым.

Булочки к чаю

Ингредиенты: тесто, растительное масло, сахар, цедра лимона или апельсина, мак, мелко изрубленные орехи.

Способ приготовления: тесто раскатать тонким слоем, всю его поверхность смазать растительным маслом и посыпать сахаром, смешанным либо с корицей, либо с цедрой, либо с маком или же толчеными орехами.

Свернуть плотный рулет и нарезать его на кусочки толщиной около 3–3,5 см.

Нижний срез хорошо слепить и слегка обмакнуть в муку, верхний немного раздвинуть, чтобы получилась красивая розочка. Выкладывать на лист на расстоянии друг от друга, чтобы розочки не слипались при выпечке.

Булочки можно выпекать и так: разделить тесто на кусочки весом примерно 100 г, раскатать в тонкие овальные лепешки, смазать поверхность маслом и посыпать так же, как и в предыдущем случае. Свернуть рулетик.

Далее булочкам можно придавать разнообразную форму:

1) бантик – середину рулетика отметить тупой стороной ножа и сделать 2 продолговатых разреза от отметки до концов рулетика, оставляя середину. При выпечке слои теста раскроются, покажется слоистый рисунок;

2) сердечко – рулетик сложить пополам, сделать глубокий продольный разрез на изгибе и слегка развернуть половинки слоями вверх;

3) снопик – на 1 конец рулетика нанести тупой стороной

лезвия ножа наметку и глубокий, до основания разрез вдоль рулетика и развернуть обе половинки слоями вверх;

4) подкова – рулетик свернуть подковкой и сделать частые поперечные надрезы с наружной поверхности, посыпать сверху орешками или корицей;

5) рогалики – тесто раскатать в виде тонкой круглой лепешки, разрезать на равные сектора, обильно смазать растительным маслом, завернуть каждый сектор, начиная от основания, к вершине треугольника, загнуть подковой, смазать поверхность рогалика растительным маслом и посыпать крупной солью или крупным сахаром либо маком, орехами, корицей, кунжутом и т. д.;

6) косичка – тесто раскатать, нарезать на равные жгуты и сплести косичками, смазать маслом и обсыпать сверху любой посыпкой;

7) витушка – выполняется из двух жгутов, перевитых в виде веревочки.

Можно изготовить слоеное дрожжевое тесто. Для этого тесто раскатать тонким слоем, смазать растительным маслом, посыпать сахаром, сложить конвертом. Аккуратно раскатать снова, повторить все операции.

Проделать так 3–4 раза, слегка посыпая тесто мукой. Последний раз раскатать тесто и формочкой с острыми краями вырезать булочки различной формы либо острым ножом нарезать на жгуты и свить из них булочки в виде косичек или веревочек.

Сверху готовые булочки можно посыпать сахарной пудрой.

Пирог с капустой

Ингредиенты: тесто, 1 небольшой кочан капусты, растительное масло, соль.

Способ приготовления: капусту нашинковать соломкой или нарезать квадратиками, потушить в глубокой сковороде под крышкой в растительном масле, добавив небольшое количество воды и подсолив.

Когда капуста станет мягкой, открыть крышку, дать испариться лишней влаге и слегка подрумянить. Остывшей капустой начинить пирог и испечь.

Пирог сформовать четырехугольной формы.

Пирог с грибами

Ингредиенты: тесто, 500 граммов свежих грибов или горсть сушеных, 1 стакан отваренного риса или гречки, 1 луковица

репчатая, растительное масло, соль.

Способ приготовления: грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2–4 часа в холодной воде), нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Смешать с рисом или гречкой. Пирог сформовать закрытый, четырехугольной формы.

Пирог с ревенем

Ингредиенты: тесто дрожжевое, 1 килограмм ревеня, 1 стакан сахара, корица, 1–2 столовых ложки крахмала или муки.

Способ приготовления: ревень вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, смешать с сахаром, корицей и крахмалом.

Тесто раскатать толщиной 1 сантиметр, сделать бортик, выложить на середину начинку.

Вырезать длинные полоски, свить из них «веревочки», уложить на пирог в виде решетки и по бортику.

Смазать сладким крепким чаем и выпекать.

Пирог со щавелем

Ингредиенты: 1 килограмм теста дрожжевого, 300–400 граммов щавеля, $^1/_2$ стакана сахара, 1 столовая ложка муки или крахмала.

Способ приготовления: листья щавеля вымыть, высушить на полотенце, очень мелко нарезать, смешать с сахаром и мукой или крахмалом.

Испечь закрытый пирог.

Пирог с морковью сладкий

Ингредиенты: 1 килограмм теста дрожжевого, 5–6 морковок, $^1/_2$ стакана сахара, 2 столовые ложки растительного масла, горсть изю ма, соль, орехи.

Способ приготовления: морковку, натертую на средней терке, потушить в растительном масле с 2–3 столовыми ложками воды, добавить сахар, изюм, если есть – измельченные орехи.

Посуду, в которой тушится морковь, поставить на небольшой огонь, помешивая, чтобы не подгорела.

Пирог с такой начинкой хорош и открытый, и закрытый.

Пирог с морковью несладкий

Ингредиенты: 1 килограмм теста дрожжевого, 5–6 морковок, 2

луковицы репчатые, растительное масло, соль.

Способ приготовления: морковь натереть на крупной терке, лук нарезать половинками колечек, обжарить в масле до готовности. Пирог выпекать закрытым.

Пирог с курагой

Ингредиенты: 1 килограмм теста дрожжевого, 200–300 граммов кураги, 2 столовые ложки сахара, корица и измельченные орехи.

Способ приготовления: курагу залить кипятком и дать размякнуть. Вынуть, дать стечь жидкости, разрезать вдоль на половинки и выложить ими поверхность теста, раскатанного до толщины 1 сан тиметр, посыпать сахаром, можно корицей и толчеными орехами.

Другую часть теста раскатать и нарезать на полоски, свить веревочкой и уложить поверх пирога; по бортику тоже уложить веревочку.

Рулет с сухофруктами

Ингредиенты: 1 килограмм теста дрожжевого, по одной горсти сухофруктов (кураги, изюма, чернослива, яблок) и орехов, 1 столовая ложка сахара.

Способ приготовления: сухофрукты слегка отварить в небольшом количестве воды с сахаром, вынуть, дать стечь сиропу, охладить.

Чернослив очистить от косточек, курагу разделить на половинки, орехи истолочь, все вместе смешать с сахаром.

Тесто раскатать пластом толщиной около 7–8 мм, выложить на него начинку, припорошить ее мукой и свернуть рулетом. Выпекать на среднем огне, проколов в нескольких местах ножом и смазав сладким крепким чаем.

Поверхность рулета можно посыпать корицей, смешанной с сахаром.

Пирог с клюквой

Ингредиенты: 1 килограмм теста дрожжевого, 1 стакан клюквы, 1 стакан сахара, 3 столовые ложки крахмала.

Способ приготовления: клюкву с сахаром пропустить через мясорубку. Тесто разделить на кусочки весом около 100 граммов, раскатать и на середину каждого выложить по ложке начинки.

Хорошо защипнуть края и уложить в круглую форму швом вниз на некотором расстоянии друг от друга, не очень плотно. Дать настояться и выпекать на среднем огне.

Отдельные булочки соединятся в пирог, который многие называют «дружная семейка».

Остывший пирог можно посыпать через ситечко сахарной пудрой. Такой пирог можно приготовить с любой другой фруктовой или ягодной начинкой либо с начинкой из джема.

Пирог с яблоками (открытый)

Ингредиенты: 1 килограмм теста дрожжевого, 6–7 яблок, $^2/_3$ стакана сахара, корица.

Способ приготовления: яблоки очистить и нарезать на четвертинки, вынуть семечки и разрезать еще раз пополам.

Полученные толстые дольки яблок выкладывать на раскатанный до толщины одного сантиметра пласт теста, приподнять бортик и украсить его косичкой из теста. Посыпать сахаром и корицей.

Пирог с яблоками (закрытый)

Ингредиенты: 1 килограмм теста дрожжевого, 6–7 яблок, $^2/_3$ стакана сахара, корица, $^1/_2$ стакана изюма, крахмал.

Способ приготовления: яблоки очистить, нарезать на небольшие ломтики, добавить изюм, сахар, 2–3 ст. ложки воды и потушить на маленьком огне под крышкой.

Дать испариться лишней жидкости. Затем слегка охладить и добавить крахмал.

Остывшую начинку выкладывать ровным слоем на раскатанный пласт теста, закрыть другим, более тонким пластом и хорошо защипнуть края. Наколоть в нескольких местах и выпекать. Можно посыпать сахарной пудрой.

Пирожки с картошкой

Ингредиенты: 1 килограмм теста дрожжевого, 1 килограмм картофеля, 3–4 луковицы репчатые, растительное масло, соль.

Способ приготовления: сварить картошку, слить отвар, размять ее и добавить к пюре обжаренный измельченный лук.

Остывшую начинку положить на раскатанные лепешки теста, защипнуть края и обжарить в большом количестве разогретого растительного масла.

Сформованные пирожки класть обязательно в кипящее масло, т. к. если масло слабо нагрето, то оно впитается в тесто и пирожки получатся не столь вкусные. Сначала нужно сформовать пирожки, раскладывая их на посыпанном мукой столе или на

подносе, а уже потом жарить.

Пирожки с пшенной кашей

Ингредиенты: 1 килограмм теста дрожжевого, 1 стакан пшена, 1 стакан изюма, $^1/_2$ стакана сахара, корица, соль, вода.

Способ приготовления: сварить крутую пшенную кашу на воде, добавив во время варки немного соли и сахара.

В готовую кашу всыпать изюм и перемешать.

Остывшую начинку положить на лепешки из теста и лепить пирожки. С такой начинкой можно испечь большой пирог. Пирожки смазать крепким сладким чаем и выпекать на среднем огне. Вместо пшена можно использовать рис.

Рулет с зеленью

Ингредиенты: 500 граммов дрожжевого теста, 3–4 столовые ложки растительного масла, по $^1/_2$ пучка зелени разной (кинза, укроп, петрушка), 1 пучок зеленого лука.

Способ приготовления: тесто раскатать в виде прямоугольника толщиной 1 сантиметр, смазать растительным маслом, посыпать рубленой зеленью и слегка подсолить.

Свернуть рулет и аккуратно переложить его на лист. Можно посыпать его сверху тмином, наколоть в нескольких местах ножом, смазать крепким чаем.

Пряники медовые

Ингредиенты: 2 стакана муки, 300 граммов меда, 2–3 столовые ложки растительного масла, 100 граммов измельченных орехов, 1 чайная ложка пряностей, 1 лимон, $^1/_2$ чайной ложки соды.

Способ приготовления: ядра орехов хорошо истолочь или пропустить через мясорубку, соединить с медом, маслом, пряностями, натертой на мелкой терке цедрой лимона вместе с мякотью, удаляя при этом косточки.

Массу перемешать до однородности, всыпать смешанную с содой муку, замесить тесто.

Можно уменьшить количество меда, добавив сахар. Кроме того, можно добавить еще одну чайную ложку какао. Тесто раскатать и вырезать формочкой различные прянички.

В Крестопоклонную седмицу Великого поста можно выпечь такие пряники в виде креста, в серединку положить изюминки или ягоды из варенья.

Вареники с вишнями

Ингредиенты для теста: 1 стакан воды, 500 граммов муки, щепотка соли, 2–3 столовые ложки растительного масла.

Ингредиенты для начинки: 500 граммов вишни, 200 граммов сахара, 2–3 столовые ложки муки.

Способ приготовления: из муки, теплой воды, соли и растительного масла замесить довольно крутое тесто, положить его в полиэтиленовый пакетик и дать «отдохнуть» около часа.

Затем тесто раскатать в тонкий пласт толщиной около 2 миллиметров и разрезать на небольшие квадратики.

В середину квадратов положить начинку из вишен, отделенных от косточек и перемешанных с сахаром и мукой, соединить противоположные углы и защипнуть.

Варить вареники в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут. Начинку из вишен нужно приготовить заранее, чтобы вишня дала сок.

Этот сок слить в отдельную посуду и полить им готовые вареники.

Точно так же можно приготовить вареники с картофельным пюре, луком, капустой – те и другие очень вкусны, если их затем обжарить, а также с любой другой начинкой – с крупяной, грибной и т. д.

Коврижка

Ингредиенты: 1 стакан сахарного песка, 1 стакан воды, 2 столовые ложки меда, 1 чайная ложка соды, 2 столовые ложки какао или не слишком крепкого кофе, по $^1/_2$ стакана пряностей измельченных: гвоздики, корицы, кориандра, изюма и орехов, $^1/_2$ стакана растительного масла, 2 столовые ложки масла для смазывания формы.

Способ приготовления: в миску насыпать сахар, налить воду и растительное масло, положить мед и прогреть до полного растворения сахара и меда. В остывшую до 30–40 °С жидкость всыпать соду, какао или кофе и пряности и тщательно вымешать, чтобы не осталось комков. Добавить орехи, изюм и муку, сколько потребуется, чтобы тесто по густоте напоминало хорошую сметану. Выпекать в форме, смазанной маслом и припорошенной мукой. Остывшую коврижку можно разрезать вдоль и смазать джемом, а сверху покрыть глазурью. Глазурь можно приготовить при наличии растительного маргарина. Глазурь готовят так: смешать 150 граммов сахарной пудры с 2 столовыми ложками порошка какао, 3 столовыми ложками горячей воды и 2

столовыми ложками мягкого (комнатной температуры) растительного маргарина.

Десертные постные блюда

Ничто не приносит большего удовольствия в дни постов, чем сладости, особенно для детей. А напитки, предложенные в этом разделе, хороши круглый год, поскольку они очень вкусны и прекрасно утоляют жажду. Хороши и засахаренные фрукты, и фруктовые салаты. Поститься – это вовсе не значит отказывать себе во всех скромных мирских удовольствиях.

Клюквенный мусс

Ингредиенты: 3 стакана воды, $^1/_2$ или 1 стакан клюквы, $^1/_2$ стакана манной крупы, $^1/_2$ стакана сахара.

Способ приготовления: клюкву промыть и выжать сок. Выжимки проварить, процедить, жидкость вскипятить, добавить сахар, манную крупу и варить, часто помешивая, до готовности. Кашу хорошо охладить, добавить сок и взбить миксером.

Разложить по вазочкам и украсить целыми ягодками клюквы.

Фрукты с медом

Ингредиенты: 500 граммов разных фруктов, мед, 100 граммов орехов.

Способ приготовления: сливы, груши, яблоки, виноград или другие фрукты очистить, красиво нарезать, положить в посуду, залить медом и посыпать рублеными орехами.

Яблоки печеные

Ингредиенты: 4 крупных яблока, 2 столовые ложки сахара, изюм или густой джем, орехи, корица.

Способ приготовления: яблоки вымыть, вынуть серединку и начинить смесью орехов, изюма или джема и сахара. Уложить в форму, налив на дно несколько столовых ложек воды, и запекать в духовке примерно 20 минут.

Салат из персиков и груш

Ингредиенты: 200 граммов персиков, 200 граммов груш, 1 лимон, 50 граммов сахарной пудры.

Способ приготовления: персики и груши освободить от сердцевины, нарезать кубиками, лимон вместе с цедрой нарезать

мелкими кусочками, удалив семечки, все перемешать и посыпать сахарной пудрой.

Православные праздники

Религиозные праздники – неотъемлемая черта жизни русского народа. В них ярко выразился самый дух русского народа, отразилась суть православия. Праздники высвобождают человека от гнета обыденности, дают ему соприкоснуться с духовным миром.

По обычаю, идущему еще с языческих времен, праздники приурочены к природным циклам, к началу и концу сельскохозяйственных работ. Окончание зимы и наступление весны, первая пахота, сбор первого урожая, завершение сбора урожая – все это, как правило, сопровождалось праздничными обрядами и в дохристианский период. С пришествием христианства языческий смысл торжеств преобразился. Православные праздники стали посвящаться Богу. Крещение, Пасха, Пятидесятница и другие священные дни стали своего рода возобновлением Нового Завета.

Духовная основа православных празднеств строится на Евангелии и истории церкви. В то же время церковь и не порицает элементов язычества, сохранившихся в русских обрядах. Отрицать историю своего народа – это значит пренебрегать им.

Масленичные торжества, колядки, поминальная тризна – эти обычаи тесно переплелись с христианскими обрядами.

Многим из этих обрядов предписывается особая кухня, особый набор канонических блюд, которые не принято готовить в иное время года.

Пасхальный стол

Пасха – праздник Светлого Христова Воскресения – центральное событие в духовной жизни христианина, отмечаемое с особым благоговением, торжеством и радостью. Первую Пасху древние иудеи праздновали за 1500 лет до Рождества Христова в связи с исходом израильтян из Египта во главе с пророком Моисеем.

Ветхозаветная Пасха знаменовала избавление еврейского народа от египетского рабства, а слово «пасха» и означает по древнееврейски «исход», «избавление». Новозаветная, христианская Пасха была установлена апостолами вскоре после крестной смерти и воскресения Иисуса Христа и наполнилась новым смыслом – это праздник исхода из жизни греховной и обретения жизни вечной.

Первоначальная новозаветная Пасха посвящалась

воспоминанию о смерти Спасителя и праздновалась одновременно с иудейской в день приготовления евреями пасхального агнца.

Пасхальный агнец евреев – прообраз Иисуса Христа, агнца Божия, закланного ради спасения мира. Во II в. к Пасхе, приуроченной к смерти Иисуса Христа, добавился второй праздник – Пасха в честь Воскресения Христова, и только к V в. Церковь разработала правила и сроки празднования Пасхи, упорядочила обряды и каноны и окончательно утвердила их на все времена на Вселенских соборах. Было установлено, что христианская Пасха – это праздник Воскресения

Христова и празднуется обязательно отдельно от иудейской в первое воскресенье после полнолуния, следующего за мартовским равноденствием.

Поэтому христианская Пасха – праздник переходящий, исчисляемый на каждый год. Придя на Русь из Византии, христианство привнесло в празднование Пасхи и церковный ритуал. Праздник Пасхи, как самый торжественный, получил название «царь дней», или Велик день. Вся неделя, предшествующая этому дню, – Великая, или Страстная, неделя. Последние дни Страстной недели: Великий четверг – духовное очищение, принятие таинства, Страстная пятница – страдания Иисуса Христа, Великая суббота – день печали, наконец, Светлое Воскресение Христово – символически отразились в народных традициях, обычаях, обрядах, пасхальном столе.

У православных славян существовало множество обычаев, ритуалов, приуроченных к дням Великой недели.

Так, Великий четверг в народных традициях называют Чистым, но не только потому, что в этот день каждый православный человек стремится очиститься духовно, причаститься, принять таинство, установленное Христом.

В Чистый четверг был, например, широко распространен народный обычай очищения водой – купание в проруби, реке, озере или обливание в бане до восхода солнца. На Севере и в средней полосе России было принято собирать ветви можжевельника, сжигать их, дымом окуривать жилище, постройки, хлев. Целебный можжевеловый дым защищал человека и «животинку» от нечисти и болезней.

Бытовало поверье, что снесенные в Страстной четверг яйца, съеденные на Пасху, предохраняли от недуга, а скорлупа яиц, зарытая в землю на пастбище, надежно защищала домашний скот от сглаза и всякой напасти. Был обычай освящать соль и в ночь под четверг ставить на стол с хлебом. В этот же день красили яйца, подготавливались к пасхальному столу. Яйцо в

мировоззрении древних народов задолго до Христа символизировало Вселенную.

Выражением «abovo» – «от яйца» – древние римляне обозначали начало всех начал.

Древние философы связывали с изображением яйца происхождение мира.

Плутарх возвеличивал яйцо, считая его творцом всей природы.

В христианстве яйцо приобрело новое символическое значение.

Крашеное яйцо – символ Воскресения, символ Пасхи. Как из яйца возникла новая жизнь, так мир заново родился через Воскресение Христово. Красный цвет знаменует радость воскрешения и возрождения рода человеческого, но это и цвет пролитой на кресте крови Христовой, которой искуплены грехи мира.

Первоначально яйцо окрашивали только в красный цвет, позже их стали раскрашивать во всевозможные цвета, рисовали на них пейзажи, символические знаки, писали различные изречения. Яйца, окрашенные любым способом, называли крашенками, а расписанные узорами – писанками. Писанки в старину нередко представляли собой настоящие шедевры народного искусства. Сложилась художественная традиция, появились коллекции сахарных, шоколадных, деревянных, стеклянных, серебряных и даже золотых яиц с украшениями из драгоценных камней. Разрисовка яиц стала подлинным искусством, требующим большого терпения, навыка, тонкого вкуса. Вспомним знаменитые яйца Фаберже, которые на рубеже веков преподносили друг другу особы царского дома Романовых.

Как во всяком деле, в окраске яиц есть свои особенные секреты.

Самый простой и всем доступный способ – окрашивание яиц в красный цвет луковой шелухой.

Заранее собранную луковую шелуху положить в кастрюлю вместе с тщательно вымытыми яйцами, залить холодной водой, варить 10 минут. Окрашенные яйца извлечь из отвара, вытереть насухо, протереть пропитанной растительным маслом тряпочкой. Яйца будут красиво блестеть. Луковый отвар можно использовать для последующей операции.

Другой способ окрашивания состоит в следующем: вымытые и высушенные яйца обвязать яркими цветными красящими нитками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, варить 15–20 минут. Вынуть, снять нитки, яйца будут иметь мраморный рисунок, остается только навести блеск.

По такому же рецепту окрашивают яйца цветными линяющими лоскутами, предварительно завернув в них яйца и обвязав нитками. Вся прелесть такого окрашивания – в непредсказуемости, неповторимости мраморного рисунка. Красить яйца можно акварельными красками или специальными красками и цветными лаками для яиц.

Техника росписи такова: сваренные в течение 8 минут яйца оставить в горячей воде, 1 яйцо вынуть, насухо вытереть, поставить в фарфоровую или стеклянную рюмку и раскрасить с помощью кисточки верхнюю половину яйца, на горячем яйце краска мгновенно высыхает.

Затем перевернуть окрашенную высохшую часть яйца вниз и окрасить оставшуюся половину.

Окрашенное яйцо положить на блюдце и тщательно прокрасить, если есть какие-либо шероховатости. Затем из кастрюли извлечь следующее яйцо, операции повторяются.

Важно, чтобы во время крашения яйца были горячими, тогда краска или лак быстрее высыхают.

Еще в начале XX в. писанки были очень популярны и любимы. Расписыванию яиц посвящали много времени, за этим занятием семья проводила весь вечер Великого четверга, так как в Страстную пятницу пекли куличи, а в ночь с Великой субботы на Воскресенье – освящали. «Писали» яйца специальными цветными красками и специальными маленькими крючками из тонкой проволоки, которые обмакивали в растопленный воск.

Расписанные таким образом яйца окрашивались в местах, не тронутых воском. Иногда на разноцветно окрашенные яйца наклеивались из золотистой или серебряной фольги всевозможные украшения. Все эти работы весьма трудоемки, их выполняли с терпением, вдохновением, любовью и благоговением. У славянских народов освященному в церкви красному яйцу приписывались магические свойства: верили, что оно помогало в сердечных делах, спасало дом от пожара, защищало домашних животных от болезней, оберегало от града.

В деревнях существовал обычай освящения крестьянских дворов, семенного зерна для посева. Считали, что катание яиц по земле способствовало плодородию.

Крестьяне, например, поглаживали красным яйцом лошадь, корову, приговаривая: «Будь красна и гладка, как пасхальное яичко».

Великая Октябрьская социалистическая революция многое сделала для того, чтобы и эти обычаи, и сам праздник стерлись из народной памяти. Однако он пережил эту революцию, как и многие другие войны и перевороты.

Светлый праздник Пасхи – день всеобщего равенства, любви, милосердия. Люди приветствовали друг друга словами «Христос воскресе!», в ответ звучало «Воистину воскресе!», трижды целовались, одаривая друг друга красивыми пасхальными яичками. Молодые женщины и девушки наряжались в белые платья, мужчины надевали строгие черные костюмы. Господствовало всеобщее веселье, ликование, радостное настроение. Звонили колокола.

Особенно веселились дети и молодежь. Катали крашенки по земле, по желобу, играли в «битки», эта игра была очень распространенной. В ней участвовали двое, ударяли яйцо о яйцо заостренным концом. Тот, чье яйцо сохранялось целым, считался удачливым в жизни и в награду получал яйцо проигравшего.

Маленьких детей одаривали шоколадными, а также крашеными яйцами и медовыми пряниками.

Праздник длился всю Светлую неделю. Приглашали к столу, угощали, особенно тех, кто не мог или не имел такой возможности, привечали нищих, убогих, больных. В деревнях был обычай вечером, с наступлением сумерек, играть на скрипке. Скрипач или несколько скрипачей ходили по деревням, под окнами каждого дома играли в честь Воскресения Христова, в ответ хозяин с хозяйкой угощали чаркой и одаривали пасхальными яйцами, а иногда и деньгами.

Малиновый колокольный звон, звучавший над Москвой, вспоминают все, кому посчастливилось встречать Пасху в начале века.

Начиная с Великого четверга готовились к праздничному столу, красили и расписывали яйца, готовили пасху, пекли куличи, бабы, блины, мелкие изделия из лучшей пшеничной муки с изображением крестиков, барашков, петушков, курочек, голубков, жаворонков, а также медовые пряники. Пасхальные пряники имели силуэты барашка, зайчика, петушка, голубка, жаворонка, яйца.

Пасхальные блюда в течение года никогда не повторялись, за исключением крашеных яичек.

Для Троицына дня их окрашивали в зеленый цвет. К праздничному столу готовили много снеди, запекали барашка, окорок, жарили телятину. Горячие блюда к пасхальному столу не подавали, в этот день не принято подавать и рыбу. Пасхальный стол отличался от праздничного великолепием был вкусным, обильным, красивым. Куличи и пасхи украшали цветами.

Изготовление цветов для праздника, как и расписывание яиц, некогда было увлекательнейшим занятием. Дети и взрослые изготавливали цветы из яркой цветной бумаги, ими украшали

стол, иконы, дом. По древней традиции крашеные яйца укладывали на свежую проросшую зелень овса, пшеницы, а иногда на нежно-зеленые крошечные листочки кресс-салата, которые специально заранее проращивали для праздника.

В домах зажигали свечи, лампады, люстры, светильники. Пасха считалась семейным праздником, праздновали ее в кругу семьи.

Куличи пасхальные

Обязательным кулинарным блюдом на пасхальном столе всегда был освященный в церкви кулич. Обыкновенно для куличей готовили много теста, так как в большом объеме тесто лучше выбраживается. В отличие от теста для пирогов, куда не полагается класть яйца, в куличное тесто кладут много яиц, взбитых в пену белков, много сливочного масла и сахара.

Все эти компоненты позволяют получить очень сдобное тесто, а готовые куличи долго сохраняются, не черствея. Так как куличи готовят из дрожжевого теста, то для того, чтобы дрожжи лучше «работали» и могли бы «поднять» всю сдобу, тесто нельзя сразу перегружать сдобой. Поэтому куличное тесто готовят в несколько приемов, вводя постепенно много масла, яиц, сахара. Тесто надо буквально выхаживать, лелеять, оберегать от сквозняков, укутывать подушками. Как правило, тесто ставят в ночь с четверга на пятницу, весь день в пятницу пекут, а в ночь с субботы на воскресенье – освящают. Куличи едят всю пасхальную неделю до Радоницы.

Для выпечки куличей используют специальные металлические высокие цилиндрические формы из толстой жести. Можно пользоваться металлическими алюминиевыми кастрюлями объемом 1–1,5 л, но не более, так как в газовой или электрической домашней плите тесто может не пропечься.

В старину же изготавливали куличи в ведерных куличных формах. Выпекали их, разумеется, в русской печи.

Приготовленное тесто раскладывают в высокие куличные формы, тщательно и обильно смазанные размягченным (но не жидким) маслом, заполняя их тестом лишь наполовину. Когда тесто поднимется вровень с краями формы, осторожно ставят в духовку и выпекают при температуре 180 °С до готовности. Продолжительность выпечки кулича зависит от его размера и может длиться от одного до 1,5–2 часов. Готовые куличи богато украшают глазурями, символическими надписями, орехами, цукатами и другими отделочными средствами, такими, например, как цветной сахарный мачок.

Раньше мачок для отделки куличей продавали в магазинах, теперь в некоторых домах, где поддерживают старинные традиции, можно видеть куличи, посыпанные разноцветно окрашенным пшеном.

Цветная посыпка – признак классического кулича.

Кулич нечерствеющий

Ингредиенты для теста: 2 килограмма муки, $^1/_2$ стакана молока, $^1/_2$ стакана густых дрожжей, $^1/_2$ стакана сахара-песка, 50 граммов муки, $^1/_2$ стакана топленого сливочного масла.

Ингредиенты для ароматного сахара: 4,2 грамма толченой ванили, 16 капель розового масла или цедра из 2 апельсинов, 1 чашка лепестков розы, 1 ложка молотого кофе, 200–400 граммов сахара-песка

Способ приготовления: три стакана муки заварить тремя стаканами кипящего молока, тщательно размешать, накрыть, дать постоять 1 час.

Влить $^1/_2$ стакана молока, $^1/_2$ стакана густых дрожжей, всыпать $^1/_2$ стакана сахара с ванильным или другим запахом (берут 4,2 г толченой ванили, или 16 капель розового масла, или цедру от 2 апельсинов, или одну чашку цветов типа флердоранж, или одну ложку кофе и растирают с 200–400 граммами сахара, держат в закрытой посуде), немного муки, размешать, дать подняться, вымесить, влить $^1/_2$ стакана теплого масла, всыпать муку, вымесить густое тесто, сделать булки-куличи.

Когда поднимутся, поставить в печь.

Кулич сдобный

Ингредиенты: 800 граммов муки, 200 граммов масла сливочного, $^1/_2$ стакана молока, 200 граммов сахара, 1 пакетик сухих дрожжей, 3 яйца, 2 стакана мелкого изюма.

Способ приготовления: на 800 граммов муки взять 200 граммов сливочного масла, 200 граммов сахара, 1 стакан горячего молока, вымесить. Потом влить в тесто $^1/_2$ стакана молока с 12,6–16,8 граммами дрожжей и дать подняться, вбить в тесто 3 желтка и 3 белка, добавить 2 стакана коринки. Положить в форму и поставить в печь.

Кулич большой

Ингредиенты: 2 килограмма муки, $^1/_2$ стакана густых дрожжей,

800 миллилитров молока, 20 желтков, 1 стакан сахара-песка, 2 стакана масла топленого, соль.

Способ приготовления: взять 1 килограмм муки, 800 миллилитров молока, 1/2 стакана густых дрожжей.

Размешать, дать подняться.

Влить 20 желтков, растереть с одним стаканом сахара, 2 стакана теплого масла, добавить соль, остальную муку, замесить, дать подняться, снова вымесить, вылить в форму.

Когда тесто поднимется в третий раз, поставить в печь (духовку) на 1 час.

Кулич шоколадный

Первый вариант приготовления Ингредиенты: 1/2 стакана воды, 15–16 граммов сухих дрожжей, 16 желтков, 2 стакана молока, 2 стакана сахара, 2 стакана миндаля, 50–100 граммов шоколада, 1/2 стакана красного вина, 1/4 стакана измельченных апельсиновых цукатов, 1 чайная ложка корицы, 1/2 – 1 чайная ложка гвоздики, сок одного лимона.

Способ приготовления: полстакана воды, пакетик сухих дрожжей и 1/2 стакана муки – размешать, дать подняться, взбить лопаточкой, положить 16 растертых с 2 стаканами сахара желтков, 3 стакана порошка миндаля, 50–100 граммов порошка шоколада (какао), 3/4 стакана рома, 1/2 стакана красного вина, 1/2 стакана сухарей, 1/4 стакана измельченных апельсиновых цукатов, одну чайную ложку корицы, 1/2–1 чайную ложку гвоздики и сок одного лимона.

Все это взбить в не очень густое тесто, добавляя понемногу муки. Перелить тесто в форму, намазанную маслом и обсыпанную сухарями, и поставить в печь, когда остынет, глазировать шоколадной глазурью.

Второй вариант приготовления Ингредиенты: 1/2 стакана воды, 15–17 граммов сухих дрожжей, 1/2 стакана муки, 16 желтков, 2 стакана сахара, 3 стакана порошка миндаля, 50–100 граммов порошка шоколада (какао), 3/4 стакана рома, 1/2 стакана красного вина, 1/2 стакана сухарей, 1/4 стакана измельченных апельсиновых цукатов, 1 чайная ложка корицы, 1/2–1 чайная ложка гвоздики, сок одного лимона.

Способ приготовления: взять 1/2 стакана воды, 15–17 граммов сухих дрожжей и 1/2 стакана муки, размешать, дать подняться, взбить

лопаточкой, положить 16 растертых с 2 стаканами сахара желтков, 3 стакана порошка миндаля, 50– 100 граммов порошка шоколада (какао), 3/4 стакана рома, 1/2 стакана красного вина, 1/2

стакана сухарей, 1/4 стакана измельченных апельсиновых цукатов, одну чайную ложку корицы, 1/2–1 чайную ложку гвоздики и сок одного лимона.

Все это взбить в не очень густое тесто, добавляя понемногу муки. Перелить тесто в форму, намазанную маслом и обсыпанную сухарями, и поставить в печь, когда остынет, глазировать шоколадной глазурью.

Третий вариант приготовления Ингредиенты: 400 граммов муки, 50–70 граммов свежих дрожжей, 15 яиц, 500 граммов сахара, 100 граммов порошка какао, 1/2 стакана красного вина, 100 граммов ржаных сухарей, 1–2 рюмки рома, 100 граммов апельсиновых цукатов, 1 кофейная ложка тонко помолотой корицы, гвоздики, кардамона и бадьяна, соль.

Способ приготовления: растворить дрожжи в небольшом количестве молока, смешать с мукой, поста вить для брожения в теплое место.

Затем добавить в тесто 15 желтков, растертых с сахаром добела, какао, ром, красное вино, молотые, просеянные ржаные сухари, мелко нарубленные апельсиновые цукаты и все пряности.

Перемешать, поставить в теплое место для брожения.

Когда тесто поднимется, добавить взбитые в стойкую пену белки, соль и столько муки, сколько потребуется.

Положить тесто в обильно смазанную мягким маслом, подпыленную мукой форму.

Когда оно поднимется в форме, выпекать кулич при температуре 180 градусов до готовности.

Напитки

Напитки из ягод и фруктов легко приготовить самим. Различные компоты и квасы можно держать под рукой постоянно в течение всего года.

Компот можно приготовить практически из любых овощей, фруктов и ягод.

Он представляет собой целые или нарезанные плоды, залитые сахарным сиропом и тщательно простерилизованные при высокой температуре.

В готовом компоте при правильном приготовлении сохраняются природные свойства плодов и ягод: запах, цвет, вкус, консистенция и внешний вид.

Для приготовления напитков из ягод и фруктов следует отбирать продукты самого высокого качества, хорошо окрашенные, зрелые, но еще достаточно твердые.

Плоды и ягоды, имеющие механические повреждения, пораженные вредителями или болезнями, для напитков не пригодны.

Квас

Ингредиенты: 1 килограмм сухарей ржаных, 25 граммов мяты, 200 граммов сахара.

Способ приготовления: ржаные сухари насыпают в бидон, заливают 8 литрами кипятка и накрывают крышкой.

Через 3–4 часа жидкость в бидоне процеживают, добавляют в нее дрожжи, сахар, мяту, накрывают бидон полотенцем и оставляют для брожения на 8–12 часов в теплом месте. Квас плотно закрывают крышкой и помещают в холодное место на хранение.

Морс ягодный

Ингредиенты: 1 стакан ягод (малина, черная смор1 а, клюква, брусника), сахар.

Способ приготовления: ягоды промывают, протирают через сито и выжимают сок.

Мезгу заливают одним литром горячей воды и кипятят на слабом огне в течение 5–8 минут, затем отвар настаивают в течение 2–3 часов. Настой процеживают, растворяют в нем сахар, затем вводят натуральный сок. Морс охлаждают.

Морс яблочный

Ингредиент: 100 граммов сахара, 1–2 яблока.

Способ приготовления: яблоки моют, удаляют сердцевину, разрезают на дольки, протирают через сито и выжимают сок.

Мезгу заливают одним литром воды, доводят до кипения и кипятят 5 минут, затем отвару дают настояться и сливают.

Мезгу отжимают.

В настой добавляют сахар, хорошо размешивают до полного растворения, затем вливают натуральный яблочный сок.

Напиток употребляют охлажденным.

Цветочный чай

Ингредиенты: 1 чайная ложка листьев, цветков и бутонов иван-чая (свежие измельченные) или 1 щепотка сухих.

Способ приготовления: сырье заливают 2 стаканами кипятка и кипятят в течение 5 минут.

Затем чаю дают настояться в течение 10 минут.

Иван-чай оказывает успокаивающее действие и стимулирует деятельность сердца.

Чай из вереска

Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков вереска, 3 столовые ложки меда, 3–4 столовые ложки сахара.

Способ приготовления: цветки заливают одним литром кипятка и кипятят в течение 3 минут.

Отвар процеживают, добавляют мед или сахар.

Напиток охлаждают.

Сбитень

Ингредиенты: 1 литр воды, 150 граммов меда, 2 лавровых листа, 5 граммов гвоздики, корицы, имбиря и кардамона, 150 граммов сахара.

Способ приготовления: специи заливают одним литром кипятка, добавляют сахар, мед и кипятят в течение 10–15 минут, затем настаивают в теплом месте, процеживают и подают на стол.

Компот с медом по-словацки

Ингредиенты: 1 литр воды, 1 килограмм абрикосов мелких,

375 граммов меда.

Способ приготовления: абрикосы тщательно моют, сушат, укладывают в стерилизованные литровые банки.

Для приготовления сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют мед, тщательно перемешивают, кипятят одну минуту.

Банки заливают кипящим сиропом, оставляют на 20 минут, затем стерилизуют в течение 8 минут.

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

Компот из абрикосов

Ингредиенты: 1 литр воды, 1 килограмм слегка недозрелых абрикосов, 0,1–1 килограмма сахара.

Способ приготовления: абрикосы перебирают, моют, удаляют плодоножки, разрезают по бороздке, удаляют косточки.

Для приготовления сахарного сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение одной мин.

Абрикосы плотно укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим сиропом, затем накрывают стерилизованными крышками и оставляют до полного остывания. Сироп осторожно сливают и доводят до кипения.

Банки заливают кипящим сиропом и закатывают.

Банки с компотом аккуратно переворачивают вверх дном, укутывают теплым одеялом, оставляют на 12 часов.

Хранят в прохладном месте.

Компот из айвы японской

Ингредиенты: 1 литр воды, 1 килограмм айвы, 500 граммов сахара.

Способ приготовления: айву перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют сердцевину, укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 3 минут.

Айву заливают кипящим сиропом и пастеризуют при температуре 85–90 °С (литровые банки – 15 минут, трехлитровые – 25 минут). Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

Компот из боярышника

Ингредиенты: 1 литр воды, 1 килограмм боярышника, 800 граммов сахара.

Способ приготовления: боярышник перебирают, моют, удаляют семена.

Для приготовления сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 минут. Боярышник заливают горячим сахарным сиропом и оставляют на 8–10 часов. Затем сироп сливают, кипятят.

Ягоды укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим сиропом и пастеризуют при температуре 80 °С (литровые банки – 15 минут, трехлитровые – 25–30 минут).

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

Компот из брусники с грушами

Ингредиенты: 1 килограмм брусники, 500–600 граммов груш, 1 литр воды, 1 килограмм сахара.

Способ приготовления: бруснику перебирают, моют, обсушивают, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают небольшим количеством воды, нагревают под крышкой до выделения сока. Груши моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают дольками.

Для приготовления сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 3 минут.

Бруснику заливают кипящим сиропом, добавляют груши, варят в течение 10 минут.

Компот разливают по стерилизованным банкам, стерилизуют в течение 25 минут.

Банки с компотом закатывают и переворачивают вверх дном до полного остывания.

Компот из винограда

Ингредиенты: 2 литра воды, 1 килограмм винограда крупного, 600 граммов сахара.

Способ приготовления: виноград моют, отделяют от кисти, обсушивают и раскладывают по стерилизованным банкам. Для приготовления сиропа 2 литра воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 2 минут.

Банки заливают кипящим сиропом и стерилизуют в течение 20 минут. Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

Компот из винограда с мятой и лимоном

Ингредиенты: 2 литра воды, 1 килограмм винограда, 2 лимона, 50 граммов мяты, 1,5 килограмма сахара.

Способ приготовления: виноград моют, отделяют от кисти, обсушивают.

Лимоны тщательно моют, обсушивают, нарезают тонкими кружочками.

Мяту моют, обсушивают.

Для приготовления сиропа 2 литра воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 2 минут.

Виноград заливают кипящим сиропом, добавляют мяту и лимоны, кипятят в течение 5 минут.

Компот разливают по стерилизованным банкам, пастеризуют при температуре 80 ˚С (литровые банки – 15 минут, трехлитровые – 25–30 минут).

Затем герметично закрывают и охлаждают.

Компот из винограда с яблоками

Ингредиенты: 1,4 литра воды, 500 граммов яблок, 1 килограмм винограда, 1,5 килограмма сахара.

Способ приготовления: виноград моют, отделяют от кисти, обсушивают. Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают кубиками.

Для приготовления сиропа доводят до кипения 1,4 литра воды, добавляют сахар, кипятят в течение одной минуты.

Фрукты и ягоды укладывают в стерилизованные банки, чередуя два ряда винограда с одним рядом яблок.

Заливают кипящим сиропом, затем накрывают стерилизованными крышками и оставляют до полного остывания.

Сироп осторожно сливают и доводят до кипения. Банки заливают кипящим сиропом и закатывают. Банки с компотом переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

Компот из вишни

Ингредиенты: 2 литра воды, 1 килограмм вишни, 1–1,5 килограмма сахара.

Способ приготовления: вишню перебирают, моют, обсушивают и плотно укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 2 литра воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 минут.

Банки заливают сиропом, остуженным до 60 ˚С, и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 10–12 минут, литровые – 13–15 минут, трехлитровые – 30 минут).

Банки с компотом герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

Компот из груш

Ингредиенты: 1 литр воды, 1 килограмм груш, 4 грамма кислоты лимонной, 10 граммов сахара ванильного, 100 граммов сахара.

Способ приготовления: груши моют, обсушивают, разрезают пополам, удаляют сердцевину.

Для приготовления сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение одной минуты.

Груши заливают кипящим сиропом, доводят до кипения и варят на слабом огне 10 минут. Затем осторожно откидывают на дуршлаг, укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Сироп доводят до кипения, заливают в банки с грушами, стерилизуют в кипящей воде (литровые банки – 8 минут, трехлитровые – 15 минут).

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

Компот из ежевики

Ингредиенты: 2 литра воды, 1 килограмм ежевики, 3 килограмма сахара.

Способ приготовления: ежевику перебирают, моют, обсушивают и укладывают в стерилизованные банки.

Для приготовления сиропа 2 литра воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 минут.

Ежевику заливают горячим сиропом и стерилизуют в кипящей воде в течение 10 минут.

Банки с компотом закатывают и охлаждают.

Компот из земляники

Ингредиенты: 1 литр воды, 1 килограмм земляники, 300–400 граммов сахара.

Способ приготовления: землянику перебирают, моют и плотно укладывают в стерилизованные банки.

Для приготовления сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 минут.

Землянику заливают остывшим сиропом и пастеризуют при температуре 90 °С (полулитровые банки – в течение 8 минут, литровые – 18 минут, трехлитровые – 25 минут).

Банки с компотом герметично закрывают и остужают в холодной воде.

Компот из земляники с грушами

Ингредиенты: 2 литра воды, 700 граммов груши, 1 килограмм земляники, 10 граммов кислоты лимонной, 1,5 килограмма сахара.

Способ приготовления: землянику перебирают, моют, обсушивают. Груши моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают дольками.

Землянику и груши укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 2 литра воды доводят до кипения, добавляют сахар и лимонную кислоту, кипятят в течение 10 минут.

Банки заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 90 °С (полулитровые банки – 8 минут, литровые – 18 минут, трехлитровые – 25 минут).

Банки с компотом закатывают и охлаждают.

Компот из земляники с красной смородиной

Ингредиенты: 1 килограмм земляники, 700 граммов смородины красной, 2 литра воды, 1,5 килограмма сахара.

Способ приготовления: землянику и смор1 у перебирают, очищают от плодоножек.

Далее ягоды обсушивают и укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 2 литра воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 минут.

Ягоды заливают кипящим сиропом и стерилизуют (полулитровые банки – 5 минут, литровые банки – 10 минут, трехлитровые – 25 минут).

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

Компот из ирги

Ингредиенты: 1 литр воды, 1 килограмм ирги, 10 граммов кислоты лимонной, 250 граммов сахара.

Способ приготовления: иргу перебирают, моют, обсушивают и укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сахарного сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 минут, добавляют лимонную кислоту, тщательно перемешивают.

Иргу заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 85 °С (полулитровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут, трехлитровые – 20 минут).

Банки с компотом герметично закрывают и постепенно

остужают в холодной воде.

Компот из ирги с лимонами

Ингредиенты: 2 литра воды, 1 килограмм ирги, 2 лимона, 1,5 килограмма сахара.

Способ приготовления: иргу перебирают, моют, обсушивают.

Лимоны тщательно моют, нарезают дольками.

Для приготовления сиропа 2 литра воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 минут. Иргу заливают кипящим сиропом, доводят до кипения, добавляют лимоны и кипятят в течение 10 минут. Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают и охлаждают.

Компот из калины

Ингредиенты: 1,5 литра воды, 1,5 килограмма калины, 1,2 килограмма сахара.

Способ приготовления: калину моют, очищают от плодоножек, обсушивают. Для приготовления сиропа 1,5 литра воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 минут. Калину заливают кипящим сиропом, оставляют на 4 часа. Затем доводят до кипения, кипятят в течение 15 минут. Компот разливают в горячем виде по стерилизованным банкам, герметично закрывают и охлаждают.

Компот из калины и яблок

Ингредиенты: 2 литра воды, 1 килограмм калины, 1 килограмм яблок, 1,5 килограмма сахара.

Способ приготовления: калину перебирают, моют, удаляют плодоножки, обсушивают.

Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают дольками.

Для приготовления сиропа 2 литра воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 минут.

Яблоки и калину укладывают в стерилизованные банки по плечики, заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 90 ˚С (полулитровые банки – 8 минут, литровые – 18 минут, трехлитровые – 25 минут).

Банки с компотом закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

Компот из калины с медом

Ингредиенты: 1 литр воды, 1 килограмм калины, 600 граммов меда.

Способ приготовления: калину моют, обсушивают, удаляют плодоножки.

Для приготовления сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют мед, тщательно перемешивают, кипятят в течение 5 минут.

Калину заливают кипящим сиропом, оставляют на 2 часа.

Затем доводят до кипения, кипятят 10 минут.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

Компот из клюквы

Ингредиенты: 1 литр воды, 1,2 килограмма клюквы, 1 килограмм сахара.

Способ приготовления: клюкву перебирают, моют, обсушивают, укладывают в стерилизованные банки по плечики. Для приготовления сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 минут. Клюкву заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 90 °С (полулитровые банки – 20 минут, литровые – 30 минут). Банки с компотом герметично закрывают и остужают в холодной воде.

Компот из крыжовника с черной смородиной

Ингредиенты: 2 литра воды, 2 килограмма крыжовника, 1 килограмм смородины черной, 2 килограмма сахара.

Способ приготовления: крыжовник моют, обсушивают, накалывают зубочисткой. Черную смородину перебирают, моют, удаляют плодоножки, обсушивают.

Для приготовления сиропа 2 литра воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 15 минут. Крыжовник и смородину укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим сиропом, пастеризуют при температуре 90 °С (полулитровые банки – 15 минут, литровые – 20 минут, трехлитровые – 30 минут).

Банки с компотом закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

Компот из крыжовника

Ингредиенты: 1 литр воды, 1 килограмм крыжовника, 500

граммов сахара.

Способ приготовления: крыжовник перебирают, моют, обдают кипятком, обсушивают. Затем плотно укладывают в предварительно стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 минут.

Крыжовник заливают горячим сиропом и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 8 минут, литровые – 12 минут, трехлитровые – 30 минут). Банки с компотом закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

Компот из клюквы с яблоками

Ингредиенты: 2 литра воды, 1 килограмм клюквы, 600 граммов яблок, 1,2 килограмма сахара.

Способ приготовления: клюкву перебирают, моют, обсушивают. Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают кубиками. Для приготовления сиропа 2 литра воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 минут. Клюкву и яблоки заливают кипящим сиропом, кипятят в течение 15 минут. Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают и остужают.

Компот из княженики

Ингредиенты: 1 литр воды, 1 килограмм княженики, 1 килограмм сахара.

Способ приготовления: княженику перебирают, моют, обсушивают, укладывают в стерилизованные банки по плечики. Для приготовления сиропа 1 литр воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 минут. Ягоды заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 85 °С (полулитровые банки – 10 минут, литровые – 15 минут, трехлитровые – 20 минут). Банки с компотом закатывают и охлаждают.

Компот из крыжовника с земляникой

Ингредиенты: 1 литр воды, 2 килограмма крыжовника, 1 килограмм земляники, 1 килограмм сахара.

Способ приготовления: крыжовник моют, обсушивают, накалывают зубочисткой.

Землянику моют, удаляют плодоножки, обсушивают.

Для приготовления сиропа 1 литр воды доводят до кипения,

добавляют сахар, кипятят в течение 10 минут.

Крыжовник и землянику укладывают слоями в стерилизованные банки по плечики и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 8 минут, литровые – 10–12 минут, трехлитровые – 15 минут). Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.